

Christerin ravintouutisia numero 18, maaliskuu 2007

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo

| | |
|---|----------|
| Christerin ravintouutisia numero 18, maaliskuu 2007..... | 1 |
| Johdanto | 1 |
| TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ! | 2 |
| Raivoyhpyelyn avoimet SM-kisat 1.4.2007..... | 3 |
| Statiineja tarvitaan..... | 4 |
| Tää on viimeinen taisto | 6 |
| Raisio Polska Foods | 7 |
| Kolesterolikriitikolle LEO-palkinto | 9 |
| Lähdetäänkö perunatangon pyörteisiin? | 12 |
| Nälänhätä lihottaa! | 14 |
| Uinti laihduttaa..... | 15 |
| Uskomattoman älyttömiä tuotteita!..... | 17 |
| Vaarallisia laihdutuspillereitä | 17 |
| Soinin miehet oikealla asialla | 18 |
| Ei ksylitolia koirille! | 19 |
| Omenoilla sydän- ja verisuonitautien kimppuun | 20 |
| Tankki täynnä treeneihin..... | 21 |
| Makeiset ja virvoitusjuomat pois kouluista | 23 |
| Viisi minuuttia ravintovalituksesta..... | 23 |
| Diabetesongelma ratkeaa vielä! | 29 |
| D-vitamiini ja rasisusmurtumat | 29 |
| Tyrni on tutkitusti terveellistä..... | 30 |
| Tautia taudin perään - missä vika?..... | 31 |
| Elämä se on kuin silkkiä vain | 33 |
| Tietoa eettisestä kuluttamisesta..... | 35 |
| Kevätväsytys - mitä se on?..... | 36 |
| Maitorasva suojaa eturauhasyövältä | 39 |
| Kansanterveyslaitos hermostui rasvahömppään | 40 |

Johdanto

Tämä on Christer Sundqvistin uutiskirje, josta kätevästi löydät uusinta tietoa ravinnosta ja terveydestä. Uutiskirjeeni täydentää kirjani **Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta** tietosisältöä noin kuukauden välein. Ravinnosta ilmestyy päivittäin lukuisia tieteellisiä tutkimuksia. Uutiskirjeeseeni mahtuu vain murto-osa näistä tutkimuksista. Kirjani sivuille nämäkin tutkimustiedot sitten aikanaan siirtyvät. Toivottavasti olen valinnut juuri sinua kiinnostavia uutisia tähän kirjeeseeni. Uutiskirjeeni lähetetään automaattisesti kirjani elektronisen version hankkineille, niille painetun kirjan hankkineille, joista minulla on tiedossa sähköposti-osoite ja yhteistyökumppaneilleni. Mikäli haluat pois postituslistalta se onnistuu helposti vastaamalla sähköpostiviestini esim. ”Älä enää lähetä ravintouutisia minulle”.



FORUM
DATORUM

Hiihtäjäpoikani Jan-Eric
Sundqvist (18-vuotta).
"Tuntuma kärkeen säilynyt"



Mainostilaa voi ostaa minulta! Hinnat alkaen 20 € /kk. Kysy tarjous.



**Suomen
Kilpirauhasliitto ry**

Sköldkörtelförbundet
i Finland rf

Suomen Kilpirauhasliitosta:

**Christer Sundqvist:
Kilpirauhaspotilaan Ravinto, 140 s.,
ISBN 952-91-9861-2**

**Puh: 09-8684 6550
toimisto@kilpirauhasliitto.fi**

TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!

Suosittu 2-3 kertaa kuukaudessa täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 29.3.2007) täydet lukuoikeudet internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuosiksi 2007 voidaan hankkia seuraavasti:

- 1) maksa 10 euroa tilille 405582-21803, muista ilmoittaa nimesi!**
- 2) ilmoita sähköposti-osoitteesi (christer.sundqvist@wakkanet.fi)**
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen**

**http://www.ravintokirja.fi/Ravinto_opas.pdf (tarvitaan salasana, maksaa 10 €/vuosi)
http://www.ravintokirja.fi/Ravinto_opas_lukuversio.pdf (ilmainen demo, noin 10%
kirjan todellisesta sisällöstä luettavissa)**

Kirjan saa myös painettuna (10 euroa + postimaksu). Hinta- ja laatusuhde on kohdallaan. Uusin versio ilmestynyt 9.3.2007.

CD-levy "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" on varsinainen aarre-aitta ravinnosta kiinnostuneille (yli 100 Mt tekstiä, kuvaa ja tutkimustietoa yli 10 000 sivua). Hinta: 50€ (saatavana vain suoraan minulta)

Luennot alkaen 1 € / kuuntelija (luennolla nukahtaneet saavat nukkua ilmaiseksi; toistaiseksi ei vielä ole kukaan nukahtanut) + km-korvaus (0,43 € / km).

Tiedustelut:

christer sundqvist

Neptunuksenkatu 3

21600 Parainen

Puh: 040-7529274

christer.sundqvist@wakkanet.fi

.....
Varustan nämä juttuni luotettavuusmerkinnöillä:

*** = Erittäin luotettava tutkimustieto

** = Tietoa voidaan pitää jokseenkin luotettavana

* = Asiantuntijat kiistelevät tiedon luotettavuudesta

= Todennäköisesti epäluotettava tutkimustieto

= Erittäin pienen tutkijapiirin levittämä harhaoppi

= Täydellistä huijausta alusta loppuun saakka

Raivohyppeilyn avoimet SM-kisat 1.4.2007

Salibandyjoukkue [Idän Raivo](#) järjestää ensimmäiset avoimet Raivohyppeilyn SM-kisat Helsingin Olympiastadionilla. Ilmoittautumisia otetaan vastaan stadionin B-portilla klo. 6.00 lähtien. Kilpailut käynnistyvät klo. 12.00.

Raivohyppeily koostuu kahdesta osasuorituksesta.

1) pakolliset raivohyppeilykuviot

2) vapaa suoritustapa

Kilpailujen johtaja Raivo Raitis on valinnut pakolliseksi raivohyppeilykuvioksi 5 min raivohyppeilyn tohtori Tollosen KilotVeks pilleripurkin kera. Arvostelutuomareina toimivat tusinan verran pilleritohtorin petettyjä asiakkaita. He ovat keränneet yli yön kestäneessä salaisessa raivonkohotustapahtumassa hyvin runsaasti raivoa. Kilpailijat eivät pääse helpolla! Vapaassa ohjelmassa saa vapaasti improvisoida sopivan raivon kohteen mukaisen hyppeilytuokion, jonka maksimaalinen esitysaika on 30 min.

Raivohyppeilyssä noudatetaan hyvin epäreiluja sääntöjä osallistujien raivon nostattamiseksi. Kilpailijoiden on mm. osallistuttava klo. 10.00 järjestettävään hiilihydraattitankkaukseen. [Kansanterveyslaitos](#) on keittänyt virallisterveelliset pöperöt. Kilpailijoita kielletään käyttämästä muita lautasmaalleja kuin Kansanterveyslaitoksen suosittelomia. [Karppausfoorumi](#) on esittänyt asian johdosta raivoisan ja rasvaisen vastalauseen, mutta sellaista on elämä, aina ei voi voittaa tarjouskilpailua. Ruokailutapahtuman aikana esitetään stadionin suurelta videotaululta kaikki ravintovalmentaja Christer Sundqvistin esitelmät (648 kpl) missä hän on opettanut

Suomen kansalle raivohyppelyn alkeet.

Kilpailut televisioidaan suorana lähetyksenä 79:ään maahan ja YLE esittää kilpailujen tylsimät kohdat uusintana kesällä 2007 parhaimpaan katseluaikaan, kunnes kaikki suomalaiset ovat ostaneet sen s****in digisovittimen.

Kilpailuun osallistuu iso liuta raivostuneita Suomen kansalaisia. Julkisuuteen tihkuneiden tietojen mukaan kisoihin osallistuu mm:

- Showmies [Frederik](#), joka esittää Tony Halmeen innoittaman v****tushyppelyn
- [Lenita Airisto](#), tuo naarasenergiaa tihkuva suomalaisuuden johtotähti, joka nyt vaan on niin älyttömästi raivostunut viisaisiin naisjohtajiin ja vaatii tyhmien miesten nostamista heille kuuluvaan arvoonsa
- [Erkki Ossi Olavi ”Susi-Pulliainen” Pulliainen](#), joka tekee monet vihreiksi kateudesta raivotautisen suden kanssa suorittamalla yhteishyppelyllään

Nykyisen tasa-arvolain astuttua voimaan, naiset ja miehet kilpailevat samassa raivoisassa sarjassa. Yleisöä pyydetään osoittamaan tasapuolisen raivoisasti suosiota urheilulle raivohyppelijöille.

Jälkikirjoitus (1.4.2007): Yllämainittu teksti on tietenkin pelkkää [Aprillipäivän](#) pilaa. Sellaista on tänään liikkeellä muuallakin. Olkaa varuillanne!

Statiineja tarvitaan

Lukijani ovat huomanneet, että [sukkuloin](#) sujuvasti [kahden](#) leirin [välissä](#). Kakkosleirissä on tapana suhtautua kriittisesti valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravintovalistukseen, puhutaan välillä pahaa lääkkeitä ja pidetään kovaa haloota esimerkiksi kolesterolista. Ykkösleirissä luotetaan tutkittuun, viralliseen tietoon ravinnosta, lääkkeitä ja terveydestä. Lähes koko elämäni ykkösleirin teltassa asuneena oli mukava käydä vierailulla siellä. Leirien välissä on kuitenkin mukava olla.

Vierailukohteena oli siis ykkösleiri ja aiheena statiinit. [AstraZeneca](#) oli koonnut meidät ravitsemuksen ja lääketieteen toimittajat kuulemaan tuoreita Amerikanterveisiä. Hyväntuulinen professori Timo Strandberg (Oulun Yliopisto) oli käynyt sydänlääkäreiden kongressissa New Orleansissa. Kolesterolilääkkeet ovat kaikkien kongressien vakiokamaa nykyään ja New Orleans ei ollut mikään poikkeus. Siellä esiteltiin ihan uusia tutkimustuloksia, jotka osoittivat professori Strandbergin mukaan ensimmäisen kerran, että kolesterolilääkkeellä on myönteinen vaikutus verisuonten kalkkeutumiseen (ateroskleroosi) myös oireettomilla henkilöillä. Sellaisilla ihmisillä, joilla on vasta varhaisia merkkejä valtimotaudista. Jo vakavasti ateroskleroosiin sairastuneita olisi tietenkin selkeämpiä tutkia, mutta epäeettistä olisi antaa lumelääkettä kuolemansairaille potilaille.

Tarkkaakin tarkemmassa tutkimuksessa rosuvastatiini -niminen kolesterolilääke hidasti ateroskleroosin etenemistä merkittävästi enemmän kuin lumelääke. Kahden vuoden ajan mitattiin erityisellä ultraäänilaitteella kaulavaltimon sisäkeskikerroksen paksuutta. Lumelääkettä saaneilla henkilöillä kaulavaltimon paksuus lisääntyi verrattuna lähtötilanteeseen. Tämä on sellainen ei-toivottu tapahtuma, sillä ateroskleroosi etenee

tavattoman hitaasti ja selkeitä oireita ei välttämättä näy moneen kymmeneen vuoteen. Tosin ensimmäinen oire voi olla kohtalokas.

Lumelääke ei siis pysäyttänyt valtimonseinämän kasvua. Sen sijaan rosuvastatiinia saaneilla riskivyyhykkeessä olevilla potilailla tämä verisuonen seinämän paksuus pysyi muuttumattomana, joillakin potilailla se jopa ohentui. Tämä osoittaa tällaiselle epäilevälle Christerille, että statiinit todellakin toimivat.

Tutkimuksessa oli mukana Euroopassa ja USA:ssa (METEOR-tutkimus) yhteensä 984 oireetonta keski-ikäistä ihmistä, joilla oli kohonnut kolesteroli ja kaulavaltimon seinämän paksuuntumisessa näkyvissä piilevän ateroskleroosin ensi-oireita. Suomesta oli mukana 79 henkilöä. Statiiniannos oli hyvin siedetty koko hoitojakson ajan.

Ideana tällaisissa tutkimuksissa on kerätä tukea ajatukselle, että sairaudet ehkäistään ennen kuin ne pahenevat. Haastavana kysymyksenä tulee olemaan miten seulotaan terveitten joukosta ne potilaat jotka hyötyvät statiineista? Mielenkiintoisena kriteerinä voisi olla tämä valtimonseinämän paksuuden mittaaminen, sillä keinotekoisesti asetetut kolesteroliarvot ovat liian karkea mittari. Timo Strandbergin mukaan kolesterolin raja-arvojen määrittelyssä on kyse samasta kuin nopeusrajoitusten asettamisesta. Jos maanteille määrättäisiin esim. 30 km tuntinopeus, liikenneonnettomuudet vähenisivät dramaattisesti, mutta olisiko se tarkoituksenmukaista etenemistä tuollainen köröttely? Paahdetaanko nyt 140 km/t ja vaarana on liian harvojen potilaiden hoidon aloitus?

Sain kysyä professori Strandbergilta, mikä on elintapamuutosten rooli ihmisten terveydessä? Ilokseni sain kuulla, että elämäntapamuutoksilla on tärkeä rooli ateroskleroosin estossa. Ongelmana on vain se, että ne potilaat jotka eniten hyötyisivät elämäntapamuutoksista, eivät jostain syystä niistä innostu. Ihmiset eivät rupea liikkumaan enemmän, eivät muuta ravitsemustaan terveellisempään suuntaan, eivät tee tupakkalakkoa jne. Silloin lääkärille ei jää muita menetelmiä käyttöön kuin "nykyteknologian" käyttö statiinien muodossa.

Liemmin provosoimatta professori Strandberg loihti ilmoille minunkin käyttämän lausahduksen: "Ruoka pitäisi juosta kiinni!" Näin tekevät luonnonkansat esim. Afrikassa ja heillä ei ole juurikaan sydän- ja verisuonitauteja.

Vieläkö olette hereillä? Kiva juttu, tässä vielä tilaisuudessa saatua taustatietoa ateroskleroosista selkokielelle käännettynä:

Ateroskleroosilla tarkoitetaan sellaista tapahtumaa, jossa rasva- ja sidekudos kiinnittyy valtimon seinämiin muodostaen paikoin paksuja kohtia (ns. ateroomaplakkeja). Nämä paksut kohdat lisääntyvät ja suurentuvat ahtauttaen valtimoa. Silloin verenvirtaus heikentyy elintärkeisiin elimiin, kuten sydämeen ja aivoihin. Ne eivät saa riittävästi happea ja tärkeitä ravintotekijöitä. Tätä tilaa kutsutaan ammattikielellä iskemiaksi.

Valtimon seinämän vaurio syntyy monen eri tekijän vaikutuksesta. Tunnettuja ovat mm. kohonnut verenpaine ja tupakointi. Vauriokohta mahdollistaa kolesterolin pääsyn verivirrasta valtimon seinämän sisään ja valtimon seinämän hitaasti etenevä ahtautuminen käynnistyy. Ahtauman suurentuessa verisuoni voi mennä lähes kokonaan jumiin. Monet

elimistön osat voivat taistella tätä ilmiötä vastaan kehittämällä verenvirtaukselle vaihtoehtoisia reittejä, mutta tähän eivät pysty sydän, aivot ja alaraajat:

- sydämessä tuntuu raskautta rinnassa (angina pectoris)
- aivoissa on ohimenevä aivoverenkiertohäiriö
- alaraajoissa tuntuu raskautta jalkoista (katkokävelyoire)

Ateroskleroosi on erittäin vakava sairaus. Jos ahtauma repeytyy, seurauksena voi olla äkillinen verihyytymän muodostuminen ja sellainen äkillinen verenvirtauksen loppuminen. Sepelvaltimoissa tämä vie sydämen infarkti-tilaan ja jos verihyytymä on aivoihin johtavassa kaulavaltimossa, siitä seuraa aivohalvaus. Jos verisuonen seinämä haurastuu ja laajenee, seurauksena voi olla valtimonpullistuma (aneurysma) ja pahimmillaan tästä seuraa mittava sisäinen verenvuoto äkillisine oireineen.

Omaa pohdintaa

Keskustelkaa lääkäriinne kanssa ajoissa statiineista. Kertokaa mitä mieltä te olette kolesterolista. Jos olette sitä mieltä, että ravinnosta ei voi saada niin huomattavaa kolesterolikuormaa, että siitä aiheutuisi ateroskleroosia, kertokaa sekin lääkärienne. Itse olen varovasti sitä mieltä, että lääketiede liioittelee ravintorasvojen vaaraa, mutta seurataan tilanteen kehittymistä. Käynnissä on useita todella mielenkiintoisia ravitsemustutkimuksia. Jos lääkäriinne on yhtä halukas kuuntelemaan teitä kuin professori Strandberg, uskoisin teillä olevan mahdollisuuksia hedelmälliseen ajatuksenvaihtoon. Olennaista on pohtia lähdekö toteuttamaan statiinihoitoa ensin kokeiltuane elintapamuutoksia. Se ainakin kävi selväksi, että media on kovasti paisutellut statiineista aiheutuneita sivuvaikutuksia. Suomessa 500 000 potilasta syö tällä hetkellä statiineja, joidenkin mukaan turhaan, mutta kuitenkin varsin turvallisesti. Keskustelua kolesterolista kannattaa jatkaa.

Tieteellinen tutkimus: Crouse J, Raichlen J, Riley W ym. for the METEOR Study Group. Effect of Rosuvastatin on Progression of Carotid Intima-Media Thickness in Low-Risk Individuals With Subclinical Atherosclerosis. The METEOR Trial. [JAMA 297: 1344-1353, 2007](#)

Lähde: AstraZenecan MediPressi-tilaisuus, Hotelli Marski, 30.3.2007

Tää on viimeinen taisto

Tämä kirjoitus sisältää huumoria. Tosikot älkööt vaivautuko!

Ravitsemuksesta käytävä keskustelu kahden leirin välillä muistuttaa jo avointa sodankäyntiä. Mitä uutta sotarintamalta?

Ykkösleirissä pidetään hanakasti kiinni virallisesta aseistuksesta (60% hiilihankoja, 25% rasvapommeja, 15% projektiileja). Tämä lienee ihan sopiva aseistus paljon liikkuville ja terveille kansalaisille, mutta miten käy sairaiden ja vähän liikuntaa harrastavien? Lyhyessä ajassa ykkösleiri julkaisi höpöhöpö-tutkimuksen Atkinsista, joka ei sitten tainnut ollakaan sitä kaamean pelottavaa Atkinsia laisinkaan. Sotakirjeenvaihtajien varsinainen [rupusakki](#) (jätettäköön nyt nimi mainitsematta!) [ladontavirheineen](#) synnytti uutisankkoja ([Atkins tappaa!](#)) ilmeisen tarkoituksellisesti. Uutisankka oli pakko pistää maailmalle, sillä näytti siltä kuin kakkosleiriläiset kieriskelisivät selvään voittoon läpeensä tyytyväisinä kovan

eläinperäisen rasvan osoittautuessa niin tavattoman terveelliseksi uusimmissa tutkimuksissa. [Kiristystä, lahjontaa ja uhkailua](#) on rupusakin mielestä harjoitettu kakkosleiristä päin. Onhan se nyt kumma jos ei hyvällä eikä pahalla uskota, että perinteisiä hiilihankoja tarvitaan riittävästi perusterveyden takaamiseksi.

"[Tää on viimeinen taisto](#)", on ykkösleirin soittolistojen kärjessä: "Työn orjat sorron yöstä nouskaa, maan ääriin kuuluu kutsumus... Eestä *leivän*, hengen, *kunniamme*, yössä sorron, turmion, kukin painakaamme palkeitamme kun käymme työhön, taistohon." Kakkosleirin mukaan se laulu ennustaa leirin lopullista luhistumista ja antaa omien megafoniensa kajauttaa ilmoille idolinsa Jussi Läskisen laulun: "[Sika, se kohta paistetaan](#). Sika, sen perää maistetaan. Sika, on sähköuunissa. Sika, on mutsi duunissa..."

Media jauhaa lisää tekstiä. Ruotsissa näytetään [televisiossa](#) kauhutarinoita Karlssoneille ("Fett - kan det vara nyttigt?") siitä miten joku ICA yhä roikottaa hyllyissään noita transrasvapitoisia eineksiään, mikropopkorneja ja keksejä. [Suomessa on kaikki hyvin!](#) Transrasvoja ei ole, vakuuttaa ykkösleiri. Kakkosleirin olisi varmaan syytä lähettää muutama tuote-erä analysoitavaksi vaikkapa Tanskaan. Jos vaikka sittenkin löytyisi niitä transrasvoja kaupan hyllyiltä.

Aprillipäivä lähestyy kovaa vauhtia. Ihan vain vinkkinä molemmille leireille. Olisi todella mukavaa lukea oikein raflaavia aprillipiloja.

Raportoikaa!

Päätän raporttini tällä erää tähän, sotaveteraaniurheiluterveisin PUM, eli Paraisten UutisMedia.

[Anja](#) said...

Kiitos Christer päivän hauskimmasta jutusta! Ruotsalaisen laskiaispullan kohdalla repesin nauramaan ääneen.

Terveisin Anja

[Raisio Polska Foods](#)

#

Tein äsken häthähdyttävän havainnon. Moniko teistä tiesi, että [Pirkka margariini](#) valmistetaan Puolassa? Alkuperämaaksi useimmissa margariineissa ilmoitetaan toki Suomi, mutta todellakin kun suurennuslasilla tarkistelin tuolla kaupan hyllyssä Pirkka-kasvirasvavevitetä 25 % 400 g (yök, minun mielestäni aivan kauhea tuote, mutta älkää antako tämän subjektiivisen näkemykseni häiritä mahdollista nautintohetkeänne), sen valmistusmaa on todellakin *Puola*.

Vaikka minä en margariinia syö, niin seuraan aktiivisesti elintarvikekeskustelua. Haaviin tarttui eilen ihan mukava matkaraportti. [Maa- ja elintarviketeollisuuden](#) (MTT) eräästä tutkimushankkeesta kävi neljä tutkijaa Puolassa päämääränään kerätä tietoja Puolassa valmistettavan Pirkka-margariinin tuotantoketjusta. Matkaa kuvataan antoisaksi ja tutkimusryhmä sai monia hyödyllisiä tietoja niin margariinin tuotantoprosessista, raaka-aineiden hankinnasta kuin taloudelliseen, sosiaaliseen ja ympäristövastuuseen liittyvistä

asioista. Tutkimusryhmän jäseniin teki vaikutuksen myös puolalaisten vieraanvaraisuus sekä upea Varsovan vanha kaupunki.

Raision tehtaalla Puolassa valmistetaan margariiniksi kutsuttua kasvirasvaveitettä. [Raisio Polska Foods](#), joka on Raision tytäryhtiö, sijaitsee Karczewin pikkukaupungissa noin 30 kilometrin päässä Varsovasta. Tehtaassa valmistetaan margariineja, levitteitä ja juustoja, pääpaino on margariineissa. Margariinin tuotannon Raisio aloitti Puolassa vuonna 1995 (miksi tätä ei ole kovin näkyvästi uutisoitu?). Margariinimarkkinoista Raision markkinaosuus Puolassa on 13–15 prosenttia, ja Raisio on markkinajohtaja terveysvaikutteisten margariinien segmentissä. Yrityksen edustajat olivat esitelleet yleisiä osin uusittuja tuotantotiloja ja –linjoja.

Tiedot on saatu MTT:n tutkijoilta Sari Forsman-Hugg ja Inkeri Pesonen.

Tämä oli niin rankka uutinen, että otetaan pieni kevennys:

Mitä järkevä ihminen lataa kaupassa ostoskoriinsa?

Terveystietoisien kuluttajan varusteet kauppareissua varten:

- 10 m mittanauha
- suurennuslasi
- polvisuojukset
- korvatulpat

Paleoliittisella kaudella ”kauppareissua” varten tarvittiin köysistä punottu iso reppu, keihäs, iso nuija ja mahdollisesti nälkäinen muija. Nykyihminen tarvitsee näiden lisäksi kauppareissua varten siis mittanauhan, suurennuslasin, polvisuojukset ja korvatulpat.

Mittanauha

Aseta mittanauhan pää kassan kohdalle. Vie toinen pää kohti kaupan sisätiloja. 10 metrin kohdalla pysähdy ja havainnoi ympäristöäsi. Älä osta mitään tuotteita 10 metriä lähempänä kaupan kassaa! Terveystietoisena sinua ei kiinnosta:

- sipsipussit
- makeiset
- limsapullot
- keksipaketit

Suurennuslasi

Ravintoköyhä ruoka on heikentänyt näköaistiasi sen verran pahoin, että tarvitset suurennuslasin lukeaksesi tuoteselosteita. Vältä:

- paljon lisättyä sokeria sisältäviä tuotteita
- Puolassa valmistettua margariinia
- keinomakeutettuja tuotteita
- E-koodeja vilisevää sapuskaa (E407 ei ole E-vitamiinin moderni nimitys, vaan karrageenin lisäainekoodi. Lisäaineita on niin runsaasti, ettei niistä kukaan ota selvää)

Polvisuojukset

Vähänkin aikaansa seuraava kauppias osaa piilottaa ne terveellisimmät ruoka-aineet

mahdollisimman hankaliin paikkoihin. Täysjyvämakaroni, raakariisi, kauraleseet ym. sijoitetaan mieluusti ihan lattian tasolle. Konttaamalla löydät terveellisimmät tuotteet. Polvisuojukset ovat käteviä, polvet eivät kipeydy.

Korvatulpat

Korvatulpat ovat käteviä jos joutuu kuuntelemaan nalkuttavaa vaimoa tai nälkäistä miestä joka kinuaa sitä makkaraa. Erityisen hyödyllistä on myös suojata korvansa kaiuttimista tulevalta mainossaasteelta siellä kaupan sisällä. Tarjousjauheliha on aina sitä kaikkein rasvaisinta, todennäköisesti et ollut ajatellut ostaa tarjouksessa olevia sokerikorppuja, suosittu limsasi tuskin loppuu kaupoista juuri tänään jne.

Terveellisen ruoan tunnuspiirteet:

- mahdollisimman tuoretta
- lähellä kuluttajaa tuotettua
- monipuolista (älä pelkää rasvaa, sitäkin tarvitset kohtuullisia määriä, kananmunia saa taas syödä, lihaa eri lähteistä on terveellistä nauttia, täysjyvätuotteet kunniaan)

Kolesterolikriitikolle LEO-palkinto



Tanskalaissyntyinen, nykyään Ruotsissa työskentelevä lääketieteen tohtori [Uffe Ravnskov](#), on voittanut itsenäiselle ajattelijalle ja tutkijalle vuosittain jaettavan tunnustuspalkinnon, ns. [LEO-palkinnon](#). Viime vuonna palkinnon sai kriittinen ilmastotutkija professori Richard S Lindzen.

Tohtori Ravnskov on perehtynyt huolellisesti laajaan tutkimusaineistoon kolesterolista. Hän paljastaa [kolesterolimyytiksi](#) nimeämänsä ilmiön kaikessa haavoittuvuudessaan. Hänen mielestään elintarviketeollisuutta, lääketehaita, tutkijoita ja lääkäreitä vaurastuttaneelta kolesterolikampanjalta puuttuu vankka tieteellinen pohja. Hän pitää nykyistä käsitystä pahamaineisten eläinperäisten rasvojen vaarallisuudesta kaikkien aikojen suurimpana tieteellisenä huijauksena. Alhaista veren kolesterolitasoa tavoittelevalla lääkehoidolla on hänen mielestään pahoja haittavaikutuksia. Räväkkään tyyliinsä hän väittää, että mitään selvää syy-yhteyttä ei ole ravintorasvojen ja sepelvaltimotaudin välillä. Päinvastoin, kolesteroli on hänen mielestään soluille elintärkeä aine, jota elimistömme tuottaa ja osaa vieläpä sovittaa oman tuotantonsa sen mukaan miten paljon saamme rasvoja ravinnosta. Rasvaisempaan ruokaan maksa reagoi vähentämällä omaa tuotantoaan. Kuulostaa loogiselta, mutta tämä asia jätetään lähes aina mainitsematta. Tahallaan?

Olen lukenut tohtori Ravnskovin viimeisimmän kirjan, [Kolesterolimyytti](#). Kirja on kiehtova lukuelämys, mutta varsin erikoisella tavalla hän opettaa meitä lukemaan tieteellisiä tutkimuksia rivien välistä ja pohtimaan kaikkea sitä mitä ei tieteellisessä raportissa ole julkaistu. Hän pitää elossa konspiraatioteoriaa, jonka mukaan aitoa tietoa kolesterolin vaikutuksista sydän- ja verisuonitautissa, ei haluta paljastaa koska sen varaan on rakennettu niin huomattava osa lääketieteellisestä ja elintarvikepoliittisesta ajattelustamme. Mahdollista tiedehuijausta yritetään peitellä mahdollisimman pitkään.

Kysymys kolesterolista jakaa tiedemiehet eri leireihin. Terveyskeskuslääkärille lienee

mahdotonta poiketa yleisestä linjauksesta. Maamme tutkijoilla on velvollisuus kertoa totuus kolesterolista!

Hollannissa nousi melkoinen kohu tohtori Ravnskovin TV-esiintymisen jälkeen. Lääkärit ja lääketehaat kritisoivat Ravnskovia "vahingollisista" tiedoista ja pyytävät lopettamaan moisen TV-shown esityksen. Asiaa puidaan mm. arvostetun lääketieteellisen julkaisun [British Medical Journalin](#) sivuilla. Asia tuntuu perin kummalliselta, siltä tieteen luonteeseen kuuluu tiedon kyseenalaistaminen. Se, pitäisikö tavallista kansaa varjella tältä tieteelliseltä saivartelulta, on sitten ihan eri keskustelunaihe. Mielestäni tieteellisen keskustelun pitää olla avointa ja rehellistä. Lääketehaitten suojelu ei edellytä tosiasioiden pimittämistä. Jos käsitys kolesterolista on tohtori Ravnskovin kuvaamalla tavalla vääristynyt, on aika korjata virheet. Jos Ravnskov on väärässä todistettakoon julkisesti hänen väärä ajattelutapansa. Toistaiseksi näyttää siltä kuin tohtori Ravnskov olisi saanut asiasta jotain tietävissä aikaan primitiivisen torjuntareaktion.

Tohtori Ravnskov on palkintonsa ansainnut!

Lähde: LeoPrize information, 24.3.2007

[Jari](#) said...

Hollannissa nousi melkoinen kohu tohtori Ravnskovin TV-esiintymisen jälkeen. Lääkärit ja lääketehaat kritisoivat Ravnskovia "vahingollisista" tiedoista ja pyytävät lopettamaan moisen TV-shown esityksen.

Ravnskovin tiedot ovat epäilemättä vahingollisia lääketehaille. :)
Kolesterolilääkkeiden myynti maailmanlaajuisesti taitaa olla valtava summa lääketehaiden kirstussa.
3/26/2007 2:52 PM

[Jari](#) said...

Lueskelin tuon BMJ:n artikkelin [palautetta](#). Kyseisen TV-ohjelman tuottaja oli pyytänyt sydänlääkäreitä keskustelemaan aiheesta Ravnskovin kanssa, mutta he kaikki olivat kieltäytyneet.

"No scientific arguments have been made by the programme's critics, and no-one promoting the current views on cholesterol lowering and statins is willing to debate with Dr Ravnskov on the programme. One can only ask why? If he is wrong, they should relish the opportunity to expose the weakness in his arguments. They should be like dogs straining at the leash, but they are not....why not? The answer is so obvious that it doesn't need to be stated." - Malcolm Kendrick

3/26/2007 3:10 PM

Anonyymi said...

Hienokseltaan olen aavistavinani, että et ihan ongelmattomana näe tuota Uffe Ravnskovin kirjoittelua kolesterolista. Mikä tarkkaan ottaen tuossa Ravnskovin ajattelussa on sinun mielestäsi pielessä? Muistaakseni lääkäri Antti Heikkilä hehkuttaa Ravnskovin puolesta oikein reippaasti.

Ei mitään kritiikkiä sivujasi kohtaan missään nimessä! Nehän ovat aivan ainutlaatuisen laadukkaat. Internetin eliittiä! Missään ei näe toista tällaista sivustoa. Aikaavievää puuhaasi arvostan suuresti.

Tommi

3/26/2007 8:49 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tommi kysyy: *Mikä tarkkaan ottaen tuossa Ravnskovin ajattelussa on sinun mielestäsi pielessä?*

Tohtori Ravnskov on "karppi"-piireissä korotettu lähes puolijumalan asemaan. Tärkeästä ihmisestä on toki kyse, mutta pikkuisen haluaisin vähentää hänen merkitystään. Minun mielestäni Tohtori Ravnskov syyllistyy vakavasti otettavaksi tiedemieheksi varsin rankkaan halveksuntaan. Välillä teksti on viiltävän ivallista. Tämä taatusti antaa taisteluhenkeä virallisen koululääketieteen vihaajille, mutta nostaa minussa(kin) karvat pystyyn, tyyliin: "Mitähän tuokin arvostettu tiedemies ajattelee häneen kohdistuneesta kritiikistä?" Suuri ongelma on myös jo mainitsemani rivien välistä lukeminen ja julkaisematta jääneiden kuvien ympärillä käytävä keskustelu. Yleensä jos jokin kuva jätetään julkaisematta jossakin tieteellisessä tutkimuksessa, asia on vähemmän merkityksellinen. Ei minulle ainakaan ensimmäisenä tule mieleen, että kirjoittaja haluaisi piilottaa jotakin tietoa lukijaltaan.

On totta, että Ancel Keys syyllistyi anteeksiantamattomaan virheeseen, jättäessään kuuluisassa kuuden maan tutkimuksessaan pois käsittelystä peräti 16 maata, koska ne eivät sopineet hänen kehittämäänsä rasvateoriaan. Näin hän sai tutkimustulokseksi, että runsas tyydyttynyt rasva aiheuttaa sydänsairauksia. Mutta samaan valikointiin tohtori Ravnskov syyllistyy itse! Kirjan lopussa tohtori Ravnskov syyllistyy itse anteeksiantamattomaan valikointiin, osoittaessaan, että kaikki tiedemiehet eivät suinkaan usko rasvateoriaan. Hän luettelee kelkkansa koululääketieteelle kääntäneiden joukkoon sellaisia tiedemiehiä, jotka kuuluvat THINCS-nimiseen verkostoon. Verkoston puheenjohtajana ja keulakuvana on, ehkä vähemmän yllättävästi, itse tohtori Ravnskov. Tarpeetonta sisäpiiritouhua minun mielestäni. Onhan se tietysti jaloa, että ystäväpiiriä muistetaan...

Yllämainitut seikat eivät vähennä kirjan lukuelämystä peruuttamattomasti. Kirja on paikoin peijakkaan kiinnostavasti kirjoitettu.

3/27/2007 12:49 AM

Anonyymi said...

http://www.medi uutiset.fi/doc.te?f_id=1142775

"Alakarppaus lisää kuolleisuutta

[Mari Heikkilä 28.3.2007, 12:21]

Vähähiilihydraattinen tai runsaasti proteiineja sisältävä ruokavalio lisää naisten kuolleisuutta, osoittaa Journal of Internal Medicine -lehdessä julkaistu tutkimus.

Tutkimukseen otettiin 42 237 ruotsalaisnaista satunnaisotannalla vuosina 1991-1992. Naiset olivat tutkimuksen alkuvaiheessa 30-49-vuotiaita ja heitä seurattiin 12

vuoden ajan. Heille tehtiin laaja kysely ruokavaliosta.

Mitä vähemmän naiset söivät hiilihydraatteja, tai mitä enemmän he söivät proteiineja, sitä suurempi oli kuolleisuus.

Ruokavalio vaikutti selvästi sydänkuolleisuuteen 40-49-vuotiailla naisilla. Kun aineistosta otettiin se kymmenesosa naisista, jotka käyttivät vähiten hiilihydraatteja tai eniten proteiineja, lisäys kuolleisuuteen oli 13 ja 16 prosenttia muihin verrattuna.

Tutkijat varoittavat tulosten perusteella vähähiilihydraattisen laihdutusdieetin eli alakarppauksen pitkäaikaisvaikutuksista.

- Laihtumista varmemmin Atkinsin dieetistä seuraa kohonnut sydän -ja verisuonitautien riski, kommentoi Yleisradiolle professori Stefan Rössner Karoliinisesta instituutista."

3/28/2007 4:00 PM

Lähdetäänkö perunatangon pyörteisiin?

Suomessa perunan kulutus vähenee ja erityisen mukavalta tuntuu kun tätä suomalaista perusruokaa jalostetaan nyt herkkusuille uuden tuoteinnovaation muodossa:

Gourmet perunatanko!



Kuopiolainen elintarvikealan yritys [Kasvis Galleria Oy](#) tuo markkinoille ammattikeittiöille tarkoitetun perunatangon. Tangosta voi leikata helposti perunatimbaalin, -tornin tai -touredoisin, eli sellaisia vuoissa tehtyjä perunaviritelmiä. Uusi tuote nopeuttaa ja helpottaa työtä ammattikeittiössä.

Peruna keitetään kypsäksi, soseutetaan ja joukkoon lisätään kananmunaa, suolaa sekä emmentaljuustoa rakenteen parantamiseksi. Peruna ajetaan muoviseen kuoreen kuten makkara. Valmis tanko on läpimitaltaan 5 cm, 40 cm pitkä ja painaa vajaan kilon. Ennen leikkaamista muovikuori poistetaan. Perinteisesti perunatouredois on valmistettu voipaperiin käärimällä. Valmiista tangosta leikkaaminen nopeuttaa työtä huomattavasti. "Keittiömestari voi leikata tangosta touredoisin, tornin tai timbaalin sopivan korkeaksi haluamallaan leikkauspinnalla", kuvailee Kasvis Gallerian toimitusjohtaja Tarja Peltola. Perunatankoa saa maustamattomana ja maustettuna ruohosipulilla.

Savon keittiömestarit pääsivät testaamaan ja arvioimaan uusia perunatankoja. Tuotteen kestävyyttä ja käyttäytymistä testattiin erilaisin menetelmin: pannulla eri pinnoitteilla, uunissa, kaasuliekillä ja parilalla. Tuote kesti hyvin erilaiset käsittelyt ja säilytti samalla hyvän maun sekä rakenteen. Perunatangoille on selvä tilaus, koska vastaavaa tuotetta ei markkinoilla ole. Ne ovat monikäyttöisiä ja sopivat hyvin erilaisiin à la carte-annoksiin. Lisäksi perunatangot käyvät hyvin tilaus- ja pitopalveluravintoloille, koska niistä voi tehdä ruokia etukäteen lämmitystä vaille valmiiksi. Näin arvioi asiaa Savon Keittiömestariyhdistyksen sihteeri Petri Tikkanen. "Perunatankojen makua pystyy muuntelemaan ja niiden käyttötapaa muokkaamaan helposti. Niistä voi rakentaa myös itsenäisen kasvisannoksen", lisää Tikkanen.

Perunatankojen valmistusmenetelmää käytetään nyt myös jälkiruokatankojen valmistukseen. "Aluksi tuotamme tyrninmarja, mustaherukka-, vadelma-mansikkatankoja. Lisäksi valmistamme tankoja tummasta ja vaaleasta suklaasta. Tankoja voi käyttää bavaroen tapaan", kertoo Peltola.

Guormet perunatangot ovat pakastetuotteita. Ne säilyvät pakkasessa -18 asteessa noin 180 vrk. Marjatankojen valmistuksessa käytetään aitoja marjapyreitä, vähälaktoosista kermaa, kananmunaa ja hiven rahkaa. Suklaatangot ovat puolestaan valmistettu belgialaisesta Becoladesuklaasta. Tuotteet eivät ole vielä tukkujakelussa, joten niitä on saatavilla ainoastaan suoraan Kasvis Galleria Oy:ltä. Yritys on tehnyt peruna- ja marjatankojen lisäksi erilaisia kasvisruokia suurkeittiöille 15 vuoden ajan. Nyt yritys on laajentanut toimintaansa kuluttajamarkkinoille. Yritys valmistaa kuluttajille mm. kasvisleikkeleitä, kasvismakkaroita, röstejä, kasvispateita. Yrityksen tuotteita on saatavilla hyvin varustetuista kaupoista kautta maan.

Lisätietoja antaa toimitusjohtaja Tarja Peltola Kasvis Galleria Oy:stä (puh 020 741 4410 tai 0400 676 878, sähköposti tarja.peltola@kasvisgalleria.fi ja nettisivut www.kasvisgalleria.fi)

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 26.3.2007

[Rita Trötschkes](#) said...

Voi iän kaikkinen! Perunatanko! Pitääkö aito luonnontuote jalostaa noin koomiseen muotoon, jotta perunan kulutus kasvaa? Aidosta perunasta on kyllä etäännytty, kun kuluttajat syövät mieluummin "heti valmista" tomaattia ja kurkkua ja pakattua pastaa. Suomessa on paljon perunattomia perheitä.

Helsingin kouluissa tarjotaan oppilaille kuulema kuoriperunoita, jotta oppilaat oppisivat kuorimaan ja syömään niitä. Laiskuuttaan oppilaat syövät perunat kuitenkin kuorineen. Vähän kuin oppilaat saavat sittenkin kuorien hivenaineita...!
3/26/2007 1:49 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Eiköhän tuo perunatanko ole ajateltu noihin hienoihin Gourmet ravintoloihin. Arki saapuu ennen pitkää ja Rosamunda, Pito, Van Gogh, Matilda ym. maistuvat sellaisenaan.

Perunoiden syöminen kuorineen kaikkineen on järkevää. Joskus laiskuudesta voi olla hyötyäkin?
3/26/2007 3:10 PM

Nälänhätä lihottaa!



Tuore hollantilaistutkimus on tutkinut toisen maailmansodan aikana syntyneiden lasten elämänvaiheita. Melko hätkähdyttävänä tietona tutkijat ilmoittavat raskauden aikana nälkää nähneiden äitien tyttärille kertyneen liikkakiloja tavallista helpommin.

Tutkimukseen osallistui 427 hollantilaista miestä ja 529 naista, joista 350:n äiti oli nähnyt nälkää ollessaan raskaana talven 1945–1946 nälänhädän aikana. Tulosten perusteella jälkeläisen riski olla ylipainoinen 59-vuotiaana oli selvästi suurempi, jos hänen äitinsä oli kärsinyt nälkää raskauden aikana. Äidin nälänhätä vaikutti tyttären painoon ja keskivartalon rasvapitoisuuteen, mutta ei pituuteen tai muihin kehon mittasuhteisiin. Jostain syystä äidin raskaudenaikainen ravitsemus ei lisännyt miespuolisten jälkeläisten ylipainoisuutta.

Tulos vahvistaa sitä kiistanalaista käsitystä ([Barkerin hypoteesi](#)), jonka mukaan äidin raskaudenaikaisella ravitsemuksella voi olla kauaskantoisia vaikutuksia jälkeläisten terveyteen.

Tutkimuksen julkaisi [American Journal of Clinical Nutrition](#).

Barkerin hypoteesin synnyttäjän brittiläisen tohtori David C. Barkerin mukaan sikiöaikainen vajeaaravitsemus lisää lapsen sairastumisen vaaraa myöhemmin elämässä. Sairastuminen voi alkaa jo lapsuudessa tai sitten ehkä vasta 50 vuotta myöhemmin. Barkerin hypoteesia eivät kaikki ota todesta. Olisikohan meidän kuitenkin lopetettava naureskelumme ja otettava Barkerin hypoteesi todesta? En tiedä, en todellakaan tiedä!

Päivän lukuannokseni ja tuo uusi hollantilainen tutkimus saattaisi osoittaa olevani varovasti kallellaan Barkerin suuntaan. Pistän tähän siksi vähän lisää mietittävää.

Luontaishoitoihin erikoistuneiden gurujen mukaan monet uudet tutkimukset osoittavat, että raskauden aikana, lapsen kasvun ja kehityksen ollessa kaikkein nopeinta, kohdussa vallitsee sellainen ravitsemustilanne, joka voi vaikuttaa lapsen geeneihin ja niiden säätämiin biokemiallisiin reaktioihin koko loppuelämän ajan. Tohtori Barker tunnetaan tohtori [Matti Tolosen](#) mukaan varsin hyvin myös Suomessa, sillä Barker on tehnyt yhteistyötä suomalaisten tiedemiesten kanssa. Suomessa seurataan vuosina 1924–44 syntyneiden naisten ja miesten terveydentilaa. Tutkittujen syntymäpaino on mitattu ja heistä on muutoinkin tallennettu terveystiedot. Suomessa on nimittäin vertaansa vailla oleva neuvolajärjestelmä, josta tohtori Barker on ollut erityisen innoissaan. Varhaislapsuuden painon kehitys on havaintojen mukaan yhteydessä [diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin](#), sairaalareissuihin ja sosio-ekonomiseen tilaan.

Pieni ihmisalku on tavattoman riippuvainen äidin napaveren kautta tulevista ravintoaineista. Sikiöllä ei ole merkittävää omaa vitamiinien, amino- ja rasvahappojen tuotantoa. Äidin syödessä yksipuolisesti ja nälänhädän takia jopa puutteellisesti, voidaan kuvitella tämän antavan syntyvälle lapselle heikommat "eväät" loppuelämää varten. Kohdussa "aliravitsemuksesta" kärsineet lapset, jotka syntymänsä jälkeen alkavat saada sellaista ravintoa, mikä nostaa heidät nopeasti normaalille kasvukäyrälle, altistuvat

Barkerin mukaan kroonisille taudeille useammin, kuin hitaasti painoaan lisäävät lapset.

Lähde: [Tiede -lehti, 25.3.2007](#)

Lukuvihjeitä:

Tolonen Matti. Barkerin hypoteesi. [DrTolonen.com, 2006](#)

Sundqvist Christer. Barkerin hypoteesi. [veteraaniurheilija -blogi, 25.7.2006](#)

Jousilahti Pekka. Riskitekijät, riskitekijämuutokset ja sepelvaltimotauti (väitöskirja).

[Kuopion yliopisto, 29.11.1997](#)

Puttonen Maarit. Ohjelmoitu sairaaksi? [Ylioppilaslehti 3: 14-15, 1998](#)

Forsén Tom ja Eriksson Johan. Ohjelmoituuko tyypin 2 diabeteksen riski jo sikiökaudella?

[Diabetes ja lääkäri 4, 2000](#)

Uinti laihduttaa

Nimimerkki "vesipeto" kysyy: Löytyykö mitään todisteita tieteellisistä tutkimuksista, että uinti laihduttaa? Minä olen itse laihduttanut säännöllisellä aamu-uinnilla vuoden aikana vähän yli 10 kg. Nyt painoindeksi on 29, eli vielä pitäisi toiset 10 kg saada pois. Onnistuuko se uinnilla vai pitäisikö jo siirtyä maalle?

Vastaus:

Uinti on mitä parhain painonhallintakeino. Vesi kannattelee mukavasti kookkaampaakin ihmistä ja nilkat, polvet sekä selkä säästyvät liialliselta rasittumiselta. Mielestäni voit jatkaa uintiasi edelleen. Mikäli painonhallinnassa tulee vastaan useiden kuukausien ajaksi jumitusvaihe, voisit ehkä harkita varovaista siirtymistä maankamaraa pitkin tassuttelemiseen. Tämä antaa elimistöllesi uusia ärsykeitä. Ota mukaan tuollaiset sopivan lyhyet kepit (sauvakävely), jolloin saat tehoa kävelyysi. Kevään merkkien havainnointi tunnin kävelylenkin aikana voisi olla todella sopivaa sinulle esimerkiksi kaksi kertaa viikossa, muina päivinä harrastaisit aamu-uintia.

Muista myös syödä! Jos olet valinnut [virallisterveellisen kevytlinjauksen](#) ja se sinulla näyttäisi toimivan, jatka sillä linjalla. Tarkkaile erityisesti välipalojasi. Syö vähintään 2 kevyttä välipalaa (hedelmiä, maitoa, vihanneksia) päivässä ja monipuolisesti koostetun aamiaisen, lounaan ja päivällisen. Osta aina silloin tällöin "[Hyvä Terveys](#)" -niminen lehti, sillä siinä on usein hienoja ruokaohjeita ja tutkittuun tietoon perustuvaa valistusta. Jos olet valinnut vaihtoehdoisen "raskaslinjauksen" ([vähähiilihydraattinen dieetti](#), "[karppaus](#)") ja se näyttäisi tepsivän, jatka sillä linjalla. Hae vaihtelua ruokahetkiisi niistä lukuisista ruokavaliota tukevista keittokirjoista. "[Laihdu ilman nälkää](#)" on [kolmen kirjan muodostama hieno kokonaisuus](#) ja tämä trilogia on osoittautunut erityisen hyödylliseksi monen ihmisen elämässä. Löytyy hyvin varustetuista kirjakaupoista. On ruokavaliosi sitten mikä tahansa, tärkeintä on, että [saat siitä hyvän olon](#). Kaikenlaiset pillerikuurit ja paha oloa tuottavat dieetit ovat tuhonneet monien ihmisten kyvyn hallita omaa painoan. Ruoka on nautinto! Kohtuudessa pysytellen voi näistä nautintohetkistä tulla elämää ylläpitävä voimavarasi. Älä päästä ruoka-annoksia suurenemaan, pureskele sen sijaan maittava ruokasi rauhassa ja anna [monipuolisen ravinnon](#) täyttää jokainen elimistösi solu vitaalivoimalla! Monipuolisuus tarkoittaa sitä, että et todennäköisesti tarvitse mitään vitamiinipillereitä.

Tässä vielä tutkimustietoa uinnin hyödyllisyydestä painonhallinnassa. Aika tuoreessa amerikkalaistutkimuksessa (joulukuu, 2006) selvitettiin onko uinti yhtä tehokasta painonhallinnassa kuin kävely. Testaus tapahtui niin, että 38 keski-ikäistä lihavaa naista (rasvaprosentti 25-47) osallistui 13 viikkoa kestäneeseen liikunta-ruokavalio kokeeseen. Naiset jaettiin umpimähkään kolmeen eri ryhmään. Ryhmä numero 1 harrasti kävelyä maankamaralla, ryhmä 2 harrasti uintia ja ryhmä 3 kävelyä uimahallissa napaan asti ulottuvassa vedessä. Testitulokset standardoitiin parhaan kyvyn mukaan ja liikunta-annokset määriteltiin 4 kertaa viikossa tapahtuviksi valvotuiksi 40 min mittaisiksi liikuntatuokioiksi, joiden kuormittavuus oli 70% ikään suhteutetusta maksimaalisesta sykkeestä. Tulokset olivat aika mielenkiintoiset, tosin odotetut: Mitään eroja ei löytynyt ryhmien välillä! Kolmentoista viikon aherruksen jälkeen kaikissa ryhmissä oli tapahtunut ilahduttavaa keventymistä (5,9 kg), rasvaprosentti oli alentunut 3,7% ja rasvakerrosten mittaukset eri puolilta kehoa osoittivat kaikkien liikuntamuotojen tepsineen. Tutkijat pohtivat tuloksia sen suuntaisesti, että uintia voi suositella liikuntamuodoksi aivan yhtä hyvin kuin kävelyä, kunhan muistetaan riittävän pitkä suoritus aika (vähintään 40 min) ja säännöllisyys (vähintään neljä kertaa viikossa).

Kiitos mukavasta kysymyksestä!

Tieteelliseen lähteenä käytin:

Gappmaier E, Lake W, Nelson AG, Fisher AG. Aerobic exercise in water versus walking on land: effects on indices of fat reduction and weight loss of obese women. [J Sports Med Phys Fitness 46 \(4\): 564-569, 2006](#)

Anonyymi said...

Tavattoman mukavaa kuulla, että voit ajatella muunkinlaisen liikunnan tuovan terveyshyötyjä kuin sen iänikuisen lenkkeilyn!

Tommi

3/24/2007 1:34 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tärkeää on **Tommi** löytää sellainen liikuntamuoto joka itseään miellyttää.

3/24/2007 2:42 PM

Anonyymi said...

Uinti, ikävä kyllä, kuormittaa myös polvia. Ainakin jos rintauintia harrastaa.

Pitäisin myös melko yksipuolisena sitä, että harrastetaan vain uintia.

p

3/26/2007 11:32 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Rakas vakiokommentoiijani ***p*** on taas osunut ihan oikeaan! Uinti on varsin yksipuolista liikuntaa. En osaa vahvistaa tuota rintauinnin kuormittavuutta. Minulla on niin pienet rinnat ja uin niin tavattoman vähän ja huonolla tekniikalla :-)

Kysyn tätä asiaa eräältä tutulta uintivalmentajalta.

3/26/2007 1:12 PM

Uskomattoman älyttömiä tuotteita!

Maailma on pullollaan turhia tuotteita.

Äsken sattui silmään tieto aivan älyttömästä tuoteinnovaatiosta: ***banaaniaromilla varustettu juomapilli*** ([Dagens Media, 23.3.2007](#)). Se on tarkoitettu lapsille, jotta joisivat enemmän maitoa. Löytyy myös mansikalla ja suklaalla maustettuja juomapillejä. No, valmistaahan [Hartwall lapsivettä](#), eli mansikka-aromilla maustettua vettä lapsillemme!

Oletteko kuulleet ihmelääkkeestä [HAVIDOL](#)? Lääke parantaa lähes kaiken. HAVIDOL (lausutaan "have it all") on kiinnostanut kuluttajia kovastikin. Asiasta kirjoittaa [Ilta-Sanomat](#) mm. näin: ...Taidegalleriassa esiteltävä Havidol-mainonta on sekin täysin aidon näköistä. Monet ovat kävelleet sisään ja uskoneet kaiken todeksi, kertoo nimeään kantavan gallerian omistaja Daneyal Mahmood uutistoimisto Reutersille. He eivät ole käsittäneet, että kyse on parodiasta tai satiirista. Ihmiset kai tuntevat tämän sairauden omakseen. Jo lääkkeen nimen pitäisi varoittaa siitä, että Havidol on pelkkää pilaa eikä sitä ole olemassakaan. Havidol tulee sanoista have it all, ota kaikki itsellesi. Silti huhu uudesta ihmelääkkeestä on levinnyt hurjaa vauhtia. Linkki Havidol-verkkosivustoon on liitetty aivan vakaviin amerikkalaisiin webbisaitteihin, jotka käsittelevät ahdistusta, paniikkihäiriöitä ja masennusta..."

Ja sitten vielä tämä: Mahtaako 7.7.2007 mahdollisesti toimintansa aloittava [Net-Apteekki](#) olla tarpeellinen saatikka laillinen Suomessa?

Vaarallisia laihdutuspillereitä

###

Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa varoitetaan laihdutusvalmisteista, jotka sisältävät [kofeiinin](#) ja [synefriinin](#) yhdistelmiä. Pillereitä myydään laittomasti internetin välityksellä nimellä Thermojetic tai jollakin muulla Thermo -alkuisella valmistimenimellä. Äsken kun tarkistin niin monilla Thermopoweria kauppaavilla yrityksillä oli yllättäviä teknisiä ongelmia internetsivustonsa kanssa:

Esimerkiksi <http://www.thermapower.com/> ilmoittaa *Site temporarily down due to technical issues. Will be back soon* (Sivusto tilapäisesti suljettu teknisten ongelmien takia. Toimii taas hetken kuluttua; 1.4.2007 sivusto toimii taas).

Termo tarkoittaa tässä yhteydessä valmisteen lämpövaikutusta lisäävää ominaisuutta. Synefriini on efedriinin korvike, joka tuli ajankohtaiseksi erityisesti Yhdysvalloissa sen jälkeen kun efedriini määriteltiin lääkeaineeksi ja sitä ei enää saanut myydä ilman reseptiä. Jäljet johtavat syytöntehtäälle, eli kehonrakennuspiireihin. Urheilijat ovat valitettavasti valmiita hyvin riskialttiiseen ravintolisäkikkailuun päästäkseen eroon muutamasta ylimääräisestä rasvakilosta. Rahanahneet ja laittomat internetissä laihdutusvalmisteita kauppaavat yritykset ovat nyt laajamittaisesti tarjonneet näitä rasvanpolttopillereitä laihduttajille. Tutkijoiden mukaan kofeiinin ja synefriinin yhdistelmä aiheuttaa sydänvaivoja, ahdistusta ja luun haurastumista. Tuotteiden käyttäjät ottavat hyvin suuren riskin. Useita kuolemantapauksia on raportoitu.

Minä tiedän yhden Thermo -alkuisen sanan, joka tepsii laihduttamiseen. Se on [termospullo](#)! Ota mukaan kahvia tai teetä termospulloon ja lähde ulos 3-5 tunnin retkelle talven jälkeen heräävään luontoon. Mieli virkistyy ja kilot karisevat. Älä herätä nukkuvaa karhua!

Tiesithän, että vain minulta saat [taatusti toimivia laihdutuspillereitä](#)?

Soinin miehet oikealla asialla

Timo Soini saavutti merkittävän vaalivoiton äskettäisissä eduskuntavaaleissa. Tässä jutussani soinilaisuutta edustaa kuitenkin pieni ja pippurinen Pohjanmaalla sijaitseva kunta nimeltään Soini. Siellä asustaa ystäväni maratoonarilääkäri Ahti Honkola. Hän on työryhmänsä kanssa pistänyt soinilaiset liikkumaan henkensä edestä!

Kuntoilusuunnitelman pohjana on [liikkumisresepti](#). Soinin perusterveydenhuollossa on lähdetty avoimesti luomaan yhteistyökuvioita lähikunnassa sijaitsevaan Kuortaneen urheiluopistoon mm. diabeteksen ehkäisemiseksi. Tavoitteena on ollut luoda uudenlainen, pitkään [interventioon](#) (väliintulo) perustuva toimintamalli elintapojen muuttamiseksi. Tyypillisiksi tavoitteiksi asetettiin kolesterolin-, verenpaine- ja sokeriarvojen alentaminen sekä painon pudottaminen. Tukeakseen miehiä näiden tavoitteiden saavuttamisessa miehille tarjottiin mahdollisuus lähteä Kuortaneen urheiluopistolla järjestettävälle tehojaksoille ja vuoden mittaiseen seurantaan.

Liikuntaresepti toimii:

- Paastoverensokeriarvojen (fp-Gluk) keskiarvo on pudonnut lähtötilanteen 7,04:stä 4,32 mmol:iin/l.
- Plasman triglyseridipitoisuuden keskiarvo on ryhmässä pudonnut 2,02 mmol:sta/1 0,93 mmol:iin/l, mikä on linjassa ”pahan” eli hapettuneen LDL-kolesterolin sekä (kokonais) LDL-kolesterolin laskun kanssa.
- Kaikki ryhmässä mukana olleet kokivat yksilökohtaisia useimmiten positiivisia muutoksia jaksamisessaan peruskunnon nousun myötä.
- Ryhmäläiset kertoivat liikkumisen helpottuneen ja mielialan ja olotilan keventyneen.

Ihan ilman Jobinpostia ei kuitenkaan selvitty. Painoindeksimuutokset (BMI) olivat huolestuttavia. Alkutilanteen (lokakuu 2005) jälkeen seuraavassa mittauksessa toukokuussa 2006 BMI oli jokaisella ihan nätisti laskussa. Kesän aikana miehet kuitenkin siirtyivät pois kaidalta tieltä ja ravitsemukseen liittyvät repsahdukset olivat saaneet painon nousemaan, mikä todettiin syyskuussa 2006. Miehiin kohdistettiin tästä johtuen oikeaoppinen nuhtelusaarna ja pikkulinnut visertävät, että kaidan tien polku on taas löytynyt. Soinin miesten seuranta jatkuu.

Lähde: Diabetes ja Lääkäri -lehti 36 (helmikuun numero): 19-23, 2007

Anonyymi said...

Minusta on väärin, että epäterveellisesti eläneet ja itsensä lihottaneet palkitaan sillä, että he pääsevät Urheiluopistolle. Me, jotka tuollaista isoaisimme ja janoaisimme,

emme suinkaan pääse kunnan rahoilla tuollaiseen.

Tuollakin rahalla olisi ostanut vanhuksille monet vaipat. Jos joku välttämättä haluaa tappaa itsensä liikkumattomuuteen ja väärin ruokailutottumuksiin, niin omapa on valintansa.

p

3/20/2007 11:45 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Nyt olet kyllä *p* liian herkällä mielellä lukenut tuota juttuani. Liikuntaresepti on yksi hienoimpia lääkeresptejä mitä lääkäri voi ylipainoiselle potilaalleen kirjoittaa.

Ajattelle:

30 min aerobista liikuntaa aamuin illoin, kuuri loppuun, sen jälkeen uusi aika tilattava lääkärille.

3/20/2007 1:33 PM

Anonyymi said...

Siis liikuntaresepteissä ei ole mielestäni sinänsä mitään vikaa. Olen vain kade, jos nämä liikuntareseptin saaneet pääsevät Kuortaneellekin vielä "tehohoitoon".

p

3/20/2007 2:34 PM

Ei ksylitolia koirille!

#

Tänään oli kahvi mennä väärään kurkkuun. Luin USA Today -lehestä, että suomalainen menestystuote [ksylitoli](#), on erittäin vaarallista koirille. Vuodesta 2002 lähtien USA:ssa on kuollut kymmeniä koiria, heidän syötyään ksylitolilla makeutettuja elintarvikkeita.

Toimittajan mukaan ksylitolin terveyttä nakertava teho perustuisi siihen, että se voimakkaasti laskee verensokeria. Jotkut koirat oksentavat, saavat kouristuksia ja kaatuvat nurin. Muut kotieläimemme eivät ole vaaravyöhykkeessä ja ihminen ei kärsi ksylitolista.

En tiedä onko kyseessä uutisankka. Kyseessä voi tietysti olla [aspartaami](#)-imperiumin vastaisku. Asian paremmin tuntevat kommentoijat kumoavat tämän salaliittoteorian.

Lähde: [USA Today, 18.3.2007](#) (Popular sweetener is toxic for dogs)

[Anja](#) said...

Olisikohan aspartaami-imperiumi lähettänyt mielipidekirjoituksen myös Espoolaiseen ilmaisjakelulehti Länsi-Väylään? Tuskin sentään. Siellä nimittäin joku kirjoitti koiranpentunsa ksylitolimyrkytyksestä. Yksinhuoltajalla ei ollut säästössä 300 euroa, jota olisi tarvittu hoitoon + loput maksut myöhemmin. Eläinlääkärin mukaan koiralle ei ollut kotona tehtävissä mitään ja ehdotti viimeistä piikkiä. Koiranomistajan ystävä kuitenkin valutteli sokerivettä koiran suuhun ja tajuton koira kannettiin autoon.

Kuinka ollakaan koira nousi istumaan ja juoksi kotiin. Jutussa oli olennaista se, että hoitoon ei pääse "osamaksulla " ja että kotihoitoa varten ei osattu antaa ohjeita. Koira selvisi ystävän terveeseen järjen ansiosta.

3/19/2007 2:00 PM

[pagisija](#) said...

Kyllä koirien ksylitoliherkkyys on ollut joskus aiemminkin esillä ainakin Koiramme-lehdessä, jossa asiasta on varoiteltu esimerkkien kera.

Samaten suklaa - varsinkin tumma - on vähänkin suurempina annoksina "myrkkyyä" koirille.

3/19/2007 3:14 PM

Anonyymi said...

Ainakin kaikki tuntemani "koiraihmiset" ovat kyllä vuosia tienneet, että sekä ksylitoli että suklaa ovat koirille pahaksi. Joten tuskin tässä mitään salaliittoteorioita kannattaa kehitellä, edes pilke silmäkulmassa.

p

3/20/2007 11:47 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Hienoa kun löytyy asiantuntijoita - salaliittoteoria haudattu.

3/20/2007 1:35 PM

[Tiedemies](#) said...

Niin, useissa eri lähteissä olen minäkin tämän nähnyt. Eli koirille ksylitoli on tietävästi myrkyllistä. Ilmeisesti se aiheuttaa koiralla insuliinineritystä huijaamalla elimistöä luulemaan että verensokeri on korkealla. Lisäksi se vahingoittaa koiran maksaa.

3/20/2007 10:08 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Asiahan on tavattoman mielenkiintoinen ja räjähdysherkkä. Pakko kysyä, vaikka olisi ehkä viisainta vaieta: Huijaavatko keinotekoiset makeutusaineet (aspartaami, asesulfaami, sakariini) ihmiselimistöä luulemaan, että verensokeri on korkealla?

3/21/2007 12:14 AM

[Tiedemies](#) said...

Tiedä häntä tuosta räjähdysherkkyydestä. Ksylitolilla on kiistattomia positiivisia vaikutuksia, mutta ei se mikään hopealuoti ole makeutusaineiden saralla. Aspartaamin ja vastaavien vaikutuksista on "kiisteltä" vuosia, mutta aspartaami taitaa mennä samaan kategoriaan kuin vesijohtovesi tai kuninkaallinen perimä.

Eli kaikenlaisia uskomuksia siitä pidettäneen yleisesti mielisairauksina.

3/21/2007 9:49 AM

[Omenoilla sydän- ja verisuonitautien kimppuun](#)

Omena päivässä pitää lääkärin loitolla, olet ehkä kuullut sanottavan. Tämä näyttäisi olevan kirjaimellisesti totta, jos on uskomista uuteen tutkimukseen missä 34 489 naista pisti urakalla mm. omenoita poskeensa. Flavonoideja sisältävät omenat vähensivät sydän- ja verisuonitautien riskiä vaihdevuodet ohittaneissa naisissa. Tutkimustulokset saatiin Iowa

Women's Health Study -projektista ja julkaistiin American Journal of Clinical Nutrition -lehden maaliskuun numerossa.

Tämän tutkimuksen mukaan voidaan rohkaista Eevaa syömään runsaasti omenia ja tarjota niitä myös Aatamille. Omenien lisäksi sydänterveellisiksi osoittautuivat myös päärynät, mansikat, tumma suklaa, punaviini ja ravintoon lisätyt leseet. Selitysmalliksi tarjotaan flavonoidien antioksidanttivaikutuksia. Flavonoidit alentavat hapettuneen LDL-kolesterolin ("paha kolesteroli") esiintymistä. Juuri tätä LDL-kolesterolia suuri osa lääkärikunnasta pitää sydän- ja verisuonitauteihin sairastumisen merkittävänä riskitekijänä. Flavonoideista ei ollut hyötyä sydänkuolemiin ainakaan tässä tutkimuksessa.

Lähde: [American Journal of Clinical Nutrition 85 \(3\): 895-909, 2007](#)

Tankki täynnä treeneihin

Brittiläistutkijat ovat taas vapaaehtoisesti pakottaneet urheilijoita juoksumatolle. Nyt on tutkittu sitä miten kahden vuorokauden aikana tahallaan heikennetty energia- tai nesteytyshoito vaikuttavat juokсутulokseen. Lisäksi oli ryhmä joka hoiti sekä energia- että nesteytyspuolen päin mäntyä. Kontrolliryhmä hoiti asiat ihan normaalisti.

Matolla jaksettiin juosta kaikkein parhaimmin tuossa kontrolliryhmässä. Kaikkein heikoimmin menestyivät ne onnettomat jotka eivät juoneet tarpeeksi nesteitä eivätkä syöneet kunnolla ennen treenejä. Tutkijat pitivät yllättävän pienenä sitä haittaa mikä koitui vähäisemmästä juomisesta yksistään ja kumoavat sen kuuluisan väitteen, että huonosti hoidettu nesteytys heikentää juoksumatosta. Heikosti kahden päivän aikana nesteitä nauttineet pärjäsivät yhtä hyvin kuin normaalisti juoneet. Sen sijaan tukea löytyi runsaasti sille ajatukselle, että juoksemista ei kannata harjoittaa huonosti syöneenä. Huomattavasti heikommin sujui juoksu huolimattoman syömisen jälkeen.

Lisää tietoa juoksijan energiantarpeesta:

Sopiva energiansaanti on merkittävin tekijä urheilijan suorituskyvyn kannalta. Urheilijan on ruokavaliostaan saatava omaa energiankulutustaan vastaavan määrän energiaa. Liian pieni energian saanti johtaa painon menetykseen, lihaskudoksen häviöön, luutiheyden laskuun, harjoittelun tehottomuuteen, huonoon harjoitusvasteeseen, kuukautiskierron häiriintymiseen, sairastumisriskin kasvuun ja krooniseen väsymykseen.

Energiansaanti on yleensä ollut kulutusta vastaavaa, mikäli urheilijan painossa ei ole tapahtunut muutosta ja mikäli syöminen on tasaista päivästä toiseen. Harjoittelu lisää energiantarvetta: kestävyysurheilija saattaa harjoittelun aikana kuluttaa 15-20 kertaa enemmän energiaa kuin levossa, ja ylläpitää tällaista kulutusta jopa useamman tunnin päivässä. Kovan harjoittelun jälkeen elimistön aineenvaihdunta pysyy normaalia aktiivisempänä lähimmän 12 tunnin aikana, mikä lisää energian tarvetta entisestään.

Kestävyysurheilijan päivään kuuluu noin 6 ateriaa, joiden kokonaisenergiasisällön tulisi olla keskimäärin noin 4000-5000 kcal. Tarkkaa suositusta ei voi antaa, sillä energian tarve on yksilöllistä ja se riippuu kehon painosta, lihasmassasta, harjoittelumäärästä ja perinnöllisistä tekijöistä. Ruokamäärien on joka tapauksessa oltava suuria, jotta energiaa

varmasti saadaan riittävästi. Tutkimuksissa on selvästi todettu, että riittävä energiansaanti takaa riittävän korkeat kasvuhormoni-, testosteroni- ja IGF-tasot. Kokonaisenergian saannin merkitystä harjoittelun ja fyysisen suorituskyvyn optimoijana korostettiin syksyllä 2004 tehdyssä Suomen maajoukkueen kestävyysurheilijoiden ruokapäivä-analyysissa. Kokonaisenergia jäi kaikilla tutkituilla alle Pohjoismaisten ravitsemussuositusten (45-70 kcal/kg/vrk). Eniten oli puutteita hiilihydraattien saannissa, rasvaa syötiin aivan liikaa ja proteiinia saatiin suositusten mukaisia määriä. Tilanteen korjaamiseksi tutkijat suosittelivat ateriointikertojen lisäämistä ja hiilihydraattipitoisten ruokien ahkerampaa syöntiä. Samantapaisia tutkimustuloksia on saatu muuallakin ja panostuksella ravintoon urheilijoiden tulokset voisivat olla paljon parempia.

Urheilijat kokevat usein riittävän suurten ruokamäärien syömisen hankalaksi: ennen harjoittelua ja harjoittelun aikana pyritään välttämään syömistä, jotta välttyttäisiin vatsavaivoilta ja harjoittelun jälkeen ruokahalu on usein normaalia huonompaa. Suomalaisten urheilijoiden energiansaanti jääkin usein liian pieneksi. Helposti nautittavista nestemuotoisista lisäravinteista on siksi usein hyötyä riittävän energiansaannin turvaamiseksi. Kun energiantarve on suuri, voi ruokavalioon kuulua vapaammin myös runsaasti energiaa ja puhdistettuja sokereita sisältäviä ruokia, kuten hilloja, mehuja, virvoitusjuomia ja makeisia, sekä jonkin verran leivonnaisia, kuten pullaa. Erityisessä vaaravyöhykkeessä liian vähäisen energiansaannin suhteen ovat: juoksijat, pyöräilijät, uimarit, triathlonistit, voimistelijat, luistelijat, tanssijat, painijat, nyrkkeilijät, taekwondon harrastajat, soutajat ja urheilijat, jotka pyrkivät liian nopeaan painonpudotuksen painoluokkalajeissa.

Ravinnosta saatavalla kokonaisenergiämäärällä on vaikutusta typpitasapainoon. Tarvetta korkeampi energiansaanti (positiivinen energiatase) parantaa typpitasapainoa, ja kulutusta pienempi energiansaanti (negatiivinen energiatase) lisää typen erityistä eli huonontaa typpitasapainoa. Energiämäärä, joka levossa riittää ylläpitämään typpitasapainoa, ei energiankulutuksen lisääntyessä harjoittelun myötä riitäkään ylläpitämään tasapainoa. Lihasmassan lisäykseen tähtäävän henkilön on siis erittäin tärkeä lisätä energiansaantiaan, jotta typpitasapaino olisi hyvä ja lihaskasvu mahdollista. Proteiininsaanti lisääntyy usein automaattisesti energiansaannin lisääntyessä. Kuukautishäiriöiden aikana energiatase helposti kääntyy negatiiviseksi. Negatiivisessa energiataseessa olleilla urheilijoilla haaraketjuisten aminohappojen (BCAA) hapetus harjoituksen aikana on osoittautunut suuremmaksi kuin energiatasapainossa olleilla. Tulokset viittaavat laihduttavien tai muusta syystä liian vähän energiaa saavien urheilijoiden proteiinintarpeen olevan normaalia suurempi. Runsaan hiilihydraattien saannin on osoitettu vähentävän lihasproteiinin hajoamista rasituksessa. Todennäköisesti runsas lihasglykogeenin määrä vähentää proteiinin käyttöä energiaksi. Glykogeenivarastojen tyhjentymisen on nimittäin todettu johtavan aminohappojen lisääntyneeseen hapettumiseen pitkissä kestävyysuorituksissa. Glykogeenivarastojen täydentäminen ja päivän tarpeen kattava energiansaanti ovatkin tärkeimmät ruokavaliotekijät, jotka vähentävät proteiinien hajoamista harjoittelun aikana. Pitkäketjuiset rasvahapot ovat tärkeässä roolissa lihaksen energiantarpeen tyydyttäjinä.

Voidaan yksinkertaistetusti sanoa, että kevyessä liikunnassa lihakset polttavat rasvoja ja sitä enemmän hiilihydraatteja mitä rankempaa liikunta on. Aivan tarkkaa fysiologista mekanismia tähän rasva/hiilihydraattikäyttöön lihaksissa ei tunneta. Todennäköisesti tähän vaikuttavat lihassolujen kyky "imeä" rasvat sisäänsä, rasvoja sitovien kuljetusproteiinien

rooli ja karnitiinin keskeinen asema.

Lähteet:

Oliver SJ, Laing SJ, Wilson S, Bilzon JL, Walsh N. Endurance running performance after 48 h of restricted fluid and/or energy intake. *Med Sci Sports Exerc* 39 (2): 316-322, 2007
Sundqvist Christer. Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta. Omakustanne, 2007

Makeiset ja virvoitusjuomat pois kouluista

**Ihanaa Kirsi Lindroos! Erinomaista Marjaana Manninen! Hyvä Pekka Puska!
Mainiota Pirjo Pietinen!**

Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos ovat lähettäneet kouluille suosituskirjeen makeisten ja virvoitusjuomien myymisestä. Suosituksen mukaan kouluissa ja oppilaitoksissa ei tulisi ainakaan kouluaikana myydä säännöllisesti makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja. Suositus pohjautuu virastojen huoleen lasten ja nuorten lisääntyvästä ylipainosta. Myös kouluruokailun arvostusta halutaan nostaa.

Välipala-automaattien tai kioskien tarjonnaksi toivotaan terveellisiä tuotteita. Myös vanhemmille toivotaan mahdollisuutta vaikuttaa välipala-automaattien tai kioskien hankintaan, sijoitteluun ja mainosten sisältöön. Kouluihin ja oppilaitoksiin toivotaan lisäksi mahdollisuutta juoda puhdasta ja raikasta vettä aina halutessaan. Käsittääkseni [Hartwallin lapsivettä](#) ei katsota suopein silmin.

Makeisten ja virvoitusjuomien käsittämättömän laajaa myyntiä puolustellaan usein sillä, että oppilaskunnat keräävät varoja toimintaansa juuri näiden myynnillä. Myös Kansanterveyslaitos ja Opetushallitus haluavat tukea oppilaiden osallisuutta ja yrittäjyyttä, kunhan myytävät tuotteet ovat ravitsemussuositusten mukaisia.

Osa kouluista on jo luopunut limsa- ja karkkiautomaateista. Uusimmassa Kuluttaja-lehdessä kysyttiin eri kouluilta ympäri Suomea, miten koululaisten välipala on järjestetty. Selvityksen mukaan joissain kouluissa limsa- ja karkkiautomaateista on jo luovuttu, mutta edelleen niitä kouluista toki löytyy. Joissain kouluissa välipalaa sai jo ilmaiseksi, mutta useimmissa kouluissa se oli vielä maksullista. Alakouluissa tarjottava välipala näytti yleensä eroavan yläasteella ja lukiossa tarjottavista välipaloista. Tyypillisiä välipalatarjoiluja olivat ruokajuomat, sämpylät, leivät, karjalanpiirakat, puurot, hedelmät, viilit ja jogurtit. Valitettavasti myös pullaa, makeita piirakoita ja pizzaa tarjottiin erityisesti yläasteilla ja lukioissa.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 16.3.2007

Viisi minuuttia ravintovalistuksesta

Sinä olet rohkea, sain yllättäen kuulla eräällä ravintoluennolla. Onneksi minulla ei ollut tulenpalavaa kiirettä pois luentotilaisuudesta vaan pystyin jatkamaan pohdiskelua

mahdollisesta rohkeudestani luentotilaisuuden jälkeen.

En pidä itseäni erityisen rohkeana, joten oli syytä kuunnella rehellistä luentojeni kuuntelijaa ja kommentoijaa. Vaikka pelkäsin pahinta, näytti siltä, että mahdollisen rohkeuteni olen kuitenkin onnistunut kanavoimaan rakentavalla tavalla. Vaatii minulta suunnatonta rohkeutta ottaa tämä asia nyt esille. Minua kuunnellaan lisääntyneellä mielenkiinnolla ympäri Suomen niemen ja arvostan luentokeikoille pyytäjien rohkeutta pyytää juuri minut paikalle. Otan sen riskin, että huumorilla höystetyt luentokeikkani tyrehtyvät kokonaan kun nyt pistän kaikki ravitsemuskorttini pöydälle. Voihan siinä mahdollisesti myös käydä niin, että keikat lisääntyvät. Toivottavasti arvostatte rohkeita mietteitäni ravitsemuksesta sekä luentotilaisuuksissa että näissä kirjoituksissani.

Tässä tulee avointa tilitystä ravitsemusvalistuksen tilasta Suomessa. Älkää hermostuko, älkää provosoituko! Moni asia on meillä Suomessa tosi hyvällä tolalla, joitakin asioita täytyy jonkin verran ihmetellä ja sitten on asioita, jotka ovat ihan päin mäntyä! Jos omalla kohdallanne tekstini lukeminen tuntuu pahalta, lopettakaa silloin lukeminen siihen paikkaan, maailmasta löytyy paljon muuta luettavaa. Jos kuitenkin löydätte pohdinnoistani jotain merkittävää, niin lukekaa toki tämä kirjoitukseni ja kaikki muutkin kirjoitukseni, antakaa tulla kommentteja, puolesta ja vastaan. Tämän lukemiseen teiltä menee viisi minuuttia, sanoman tajuamiseen voi mennä huomattavasti pitempi aika.

Viranhaltijat pelkäävät liiallista avoimuutta ravintoasioissa

[Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ohjeistus](#) perustuu tutkittuun tietoon ja sisältää vuorenvarmasti parhaan mahdollisen ohjeistuksen miten laajat väestöryhmät voivat turvallisesti hoitaa ravitsemusasiansa kuntoon. Syömällä niin kuin [Kansanterveyslaitos](#), [Sydänliitto](#), [Diabetesliitto](#) ym. valistavat, pysy terveenä noin yleisesti ottaen. Ohjeet toimivat loistavasti jos on terve ja rakastaa liikuntaa. Hiilihydraatteja syödään silloin estoitta juuri niin paljon kuin suosituksissa neuvotaan syömään (reippaasti yli puolet, eli 55-65%), valkuaista pistetään kohtuullisesti poskeen (15-20%) ja rasvan käytössä on terveen järjen käyttö sallittua, eli vältetään liian rasvaisia ruokia (20-30%). Useimmat meistä oivaltavat tämän asian, kuitenkin ihmiset ovat yhä enemmän hukassa lukiessaan lehdistä tai kuullessaan telkkarissa näiden ohjeistusten erilaisista muunnelmista.

Mikä on se oikea tapa syödä? Mikä on se oikea tapa liikkua? Voin ymmärtää tavallisen ihmisen vaikeudet erottaa milloin kyseessä on esimerkiksi terveysvaikutteisten tuotteiden voimakas mainostus ja milloin puhutaan siitä, miten tuote oikeasti vaikuttaa terveyteen. Usein kuluttaja joutuu miettimään onko tämä jonkun uuden kuntokerhon mainospätkä, vai annetaanko siinä todellakin vilpittömästi ymmärtää, että ihmisen olisi hyvä liikkua vähintään 45 min joka päivä sellaisia lyhyehköjä keppejä mukanaan raahaten. Yksi esimerkki mainostuksen ja terveellisyiden ristiriidasta on suhtautuminen erilaisiin ravintolisiin ja vitamiinivalmisteisiin. Monia ravintolisiä mainostetaan sillä tavalla, että ne auttavat "siihen ja siihen" –vaivaan. Kuitenkaan käyttäjä ei kuitenkaan ehkä huomaa olennaista eroa tuotetta käyttäessään. Näihin mainoksiin ja markkinointipuheisiin suhteutettuna Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamat ohjeet tuovat selkeän linjauksen ravintoaineiden käyttöön ja palauttavat ihmiset takaisin maanpinnalle sen suhteen mikä on oikeasti terveellistä useimmille ihmisille.

Uutena asiana mukaan otetuilla liikuntasuosituksilla (mahtava asia!) ei tavoitella neptunus -planeettaa taivaalta vaan on hyvin ymmärretty käytännöllinen näkökulma, jossa

korostuu ihmisten arkiliikunnasta koostuva kokonaisuus. Suosituksessa on mielestäni tosi hyvin oivallettu "pätkäliikunta". Tämä pieninä palasina koottava liikuntapanos motivoi ja rohkaisee kiireisen arjen keskelläkin koostamaan itselleen soveltuvia liikuntakokonaisuuksia. Ei yritetäkään viestittää "täydellisistä huippu-urheilijoiden treeneistä".

Eräs liikunta-alan yrittäjä puhui minulle viisaita: "Usein ammattiliikuttajan näkökulmasta havaitsee kuinka ihmisille syntyy herkästi rimakauhu, jos heillä on sellainen näkemys että treenin tulisi aina olla erittäin tarkasti oikein toteutettu ja juuri oikean mittainen. Silloin tapahtuu traagisin vaihtoehto kaikista, eli jäädäänkin täysin liikkumattomana kotiin odottelemaan parempaa ajankohtaa sille 'täydelliselle treenille'. Jäin ravitsemusneuvottelukunnan ohjeistuksessa kaipaamaan sitä, että liikunnan merkityksestä olisi vielä selkeämmin oma kohtansa tiivistelmässä, jossa tiivistetysti olisi sitten luettavissa kansanterveyden näkökulmasta kaikki olennainen".

Ongelmat syntyvät sitten kun tämä kaikille suunnattu sinänsä hieno valistussanoma ei jostain syystä kuitenkaan toimi yksilötasolla. Voin pistää pääni pantiksi, että Suomessa elää sellaisia ihmisiä, jotka valtion ravitsemusneuvottelukunnan ohjeilla voivat todella pahoin. Henkilöllä voi olla esimerkiksi diabetes, hänellä voi olla voimakas sokerinhimo, hän saattaa tajuta voivansa huomattavasti paremmin jos hän syö paljon rasvaa, hänelle ei kerta kaikkiaan nuo oikeaoppiset kevyttuotteet sovi, hän on ihastunut meijerivoihin jne. Kerro näitä ajatuksiasi kirjoituksissasi, luentoilloissasi, keskustelufoorumeilla, lääkärikollegoillesi, niin saat pahimmillasi havaita sellaista järjenjuoksun pimeytymistä järkevinä pitämässäsi viranhaltijoissa, tutkijoissa, lääkäreissä, että et voinut uskoa asiaa todeksi. Tämä on kuitenkin totta! Mainitse näille viranhaltijoille ja virallisen terveystietomme vaalijoille voivasi hyvinkin ajatella, että virallisesta ravintovalistuksesta poikkeava Atkinsin ruokavalio (tai jokin muu suosittu dieetti) saattaa joillekin ihmisille olla terveellinen ratkaisu ja saat kuulla olevasi täysi sekopää ja lisääväsi muiden viranomaisten ahdinkoa ja kuluttajien hämmennystä entisestään. Ravinnon monipuolisuus on terveytemme kannalta erityisen tärkeää. Usein luullaan terveellisen ruokavalion tarkoittavan samaa kuin rasvaton ruoka, mutta myös tämä pahamaineinen rasva kuuluu osana monipuoliseen ruokavalioon.

Ravitsemussuositusten luonteeseen kuuluu, että ne ovat ohjeellisia. Suositusten avulla opimme elämän peruskoulussa miten ruokavalio koostetaan terveellisempään suuntaan. Mutta aivan kuten yhteiskuntaa voi menestyksellisesti johtaa porvarillinen hallitus, meillä on kokemusperäistä tietoa, että SMP aikoinaan ei onnistunut syöksemään tätä maata täydelliseen perikatoon. Jotkut kokevat hankalaksi syödä vihanneksia suositusten mukaista määrää tai kokevat syyllisyyttä kun kalaa ei syödä 2-3 kertaa viikossa. Sama homma voi olla perunan syönnin tai makaronin kanssa. Vaikka kuinka suositukset sanoisivat, että perunaa olisi hyvä syödä kohtuullisesti, olen valistusilloissani pitänyt perunan syönnin jälkeisestä "raskaasta olotilasta" kertovia kuuntelijoita siinä määrin arvossa, että olen vapauttanut heidät tästä perunan tuputtamislinjauksesta. Ravitsemussuositusten täytyy oikein tulkittuina nähdä sellaisina, että ne antavat monipuolisia vaihtoehtoja, josta kaikki sitten löytävät oman tavan syödä terveellisesti. Muodissa on minulla tällainen usein viljelemäni lause: "Syö sellaista ruokaa josta sinulle tulee mahdollisimman hyvä olo!"

Olen sitä mieltä, että esimerkiksi diabeetikoiden pitäisi saada hoitavalta lääkäriltään ja

ravitsemusterapeutiltaan tarvittaessa mahdollisuus kokeilla esimerkiksi vähähiilihydraattista ruokavaliota ja liikuntaa samalla sovittaen lääkityksensä sellaiseksi, että siitä ehkä voisi jopa kokonaan luopua. En ymmärrä miksi tämä voi olla niin mahdoton ajatuskuvio.

Virallisessa ravintovalistuksessa energiaravintoaineiden jakautumasta annetaan turhan jäykkä ja ehdoton suositus. En ymmärrä miksi ei edes merkittävimpiä erityisryhmiä (huippu-urheilijat, diabeetikot, verenpainepotilaat, kilpirauhasihmiset ym.) huomioida paremmin raportissa. Ehkä raportti silloin menettää selkeytensä ja sen tällä hetkellä erinomaisen tiiviin muotonsa. Yksinkertainen on kaunista? Kuitenkin, erityisesti hiilihydraattien ja rasvan saantisuositukset voisivat vaihdella henkilön liikuntamäärän ja energiankulutuksen mukaan. Samoin esimerkiksi tiettyjen vitamiinien ja kivennäisaineiden poikkeuksellinen tarve mm. sairauksista toipuvilla ihmisillä. Vähän liikuntaa harrastavilla voisi rasvojen suhteellinen osuus ravinnosta olla sokereiden kustannuksella korkeampikin, kunhan rasvan laatutekijöihin ja monipuolisuuteen kiinnitetään riittävästi huomiota.

Ravintotutkimuksia luetaan tarkoituksella väärin!

Minun on vaikea käsittää miksi jonkun tietyn laitoksen virallinen ravintovalistaja voi nähdä niinkin paljon vaivaa tulkitakseen tahallaan väärin ilmestyneitä laajoja ravintotutkimuksia. Hän saattaa poimia itseään ja rahoittajia miellyttäviä tutkimuslöydöksiä samalla täysin katkaisten kaiken muun aistinvaraisen toimintansa niin, ettei hän näe edes samalle sivulle ilmestynyttä täysin päinvastaista tietoa. Samaan hengenvetoon hän saattaa innostua haukkumaan kaikki luontaistuotealalla olevat rehellisetkin yrittäjät, jotka myöskin haluavat poimia tutkimustöistä ne omaa ajatuskuviotaan pönkittävät tiedonmuruset.

Minusta esimerkiksi tuntuu pöyristyttävän lapselliselta sellainen laajalle levinnyt ajatuskuvio, että vuosikymmenestä toiseen kerrotaan varoittavaan sävyyn siitä ruoan kolesterolista ja kielletään systemaattisesti kovien eläinperäisten rasvojen käyttö koska se on niin vaarallista sydämelle. Viime aikoina on ilmestynyt useita luotettavia tutkimuksia, joissa todetaan näiden eläinperäisten rasvojen terveyttä edistävät ominaisuudet. Viranomaisille on jäänyt päälle tuo vanha levy, samaa virttä veisataan tapahtuu sitten mitä tahansa edistystä ravintorintamalla.

Olen laaja-alaisesti ja rehellisesti tutkinut ja tulkinnut näitä ravintoasioita. En pidä mahdottomana, että minäkin tulkitsen ravintotutkimuksia väärin. Monet ravintotutkimukset ovat niin epäselviä lähtökohdiltaan, että vaara vaanii jatkuvasti. Minut erottaa kuitenkin monesta ravintovalistajasta se seikka, että minä olen vapaa kuin taivaan lintu! Kukaan ei maksa minulle provisiota jos kerron ravintoluennoillani näistä ravintoaineista joko ylistävään tai paheksuvaan sävyyn. Minä saatan suositella jotakin aitoa luonnontuotetta, ravintolisää, vitamiinipilleriä ym. vain sen yksinkertaisen seikan takia, että minulle on muodostunut sen suhteen luottamusta herättävä olotila. Tuote saattaa aidosti toimia tai siitä ravintoaineesta voi olla hyötyä.

[Janne](#) said...

Loistava kirjoitus! Voi kun olisi minun kirjoittama juttu - ehkä sitten joskus... Minun (tietenkin täysin puolueeton) mielipiteeni on se, että tämä juttu on harvinaisen puolueeton ja kiihkoton. Yritän varoa ylisanoja, mutta valtion palkalla (=opintotuella) ravitsemusasioita täyspäiväisesti aktiivisesti seuraavana en ole törmännyt näin hyvään kirjoitukseen pitkiin pitkiin aikoihin.

Usein on niin, että ravitsemusasioista paljon tietävillä ei ole sen suurempaa

intohimoa ymmärtää asioita käytännön kannalta ja toisaalta ne jotka intohimoisesti ravitsemusasioihin suhtautuvat eivät useinkaan omaa laajaa teoreettista pohjaa. Mutta tässä jutussa oli pystytty nämä asiat harvinaisen hyvin yhdistämään.

Jokaisen ravitsemusasioista kiinnostuvan pitäisi lukea heti ensimmäisenä tämä juttu - ennen kun tukehduuttaa itsensä internetin, lehtien ja kirjojen pohjattomaan ravitsemusinformaatiotulvaan.

Kiitos!

Janne
3/16/2007 5:22 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Nyt minä menin kyllä ihan noloksi...

3/16/2007 8:46 PM

Anonyymi said...

Missään nimessä sinun ei ole Christer syytä nolostua. Minunkin mielestäni aivan loistava kirjoitus, kuten monet muutkin kirjoituksesi.

Tommi
3/17/2007 12:27 AM

[Jari](#) said...

"Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ohjeistus perustuu tutkittuun tietoon"

Osin perustuu, osin ei. Ravitsemussuosituksissa hiilihydraattien ja rasvan suhde ei perustu tutkittuun tietoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunnalla ei ole ravitsemussuosituksia laatiessaan ollut käytössään sellaista tutkimustietoa, joka osoittaisi, että runsashiilihydraattinen ruokavalio olisi kaikille ihmisille mahdollisimman terveellinen.

3/17/2007 10:00 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Sinulla on **Jari** todella mielenkiintoinen haaste menossa blogissasi. Olisi ensiarvoisen tärkeää, että saisit hyviä kannanottoja haasteeseesi. Vaikenemisen aika ei ole nyt! Ongelmaksi viranomaistaholle muodostuu tämä räjähdyksenomaisesti lisääntynyt yhä avoimempi tiedotus ravintoasioistamme. Olen vahvasti kaiken tiedon julkistamisen kannalla. Viranomaistaho on oman kokemukseni mukaan painanut paniikkinappulaa ja lähteneet joko vaikenemisen tai, vielä pahemmin, kadunmiehen filosofian moittimiseen. Jokaisen ihmisen mielipide on tärkeä, tulee se sitten akateemisen oppiarvon omaavalta tai alan koulutusta vailla olevalta. Sen minä sanon, kaikessa ystävydessä ja monen vuoden akateemisellakin kokemuksella, että nämä ravitsemusasiat eivät todellakaan ole niin yksinkertaisia, että ne mahtuisivat yhteen ainoaan ravitsemussuositukseen olkoon se sitten kirjoitettu niin hyvin ja rehellisesti kuin ikinä mahdollista. Me olemme ihmisinä niin erilaisia.

Sinä olet, Jari, blogissasi pistänyt monta hienoa ajatusta liikkeelle! Jatka hyvää työtäsi!

3/17/2007 11:46 AM

Anonyymi said...

Selkeä kirjoitus tällaiselle maallikolle!

Reijo

3/17/2007 6:33 PM

Anonyymi said...

Liikuntasuosituksista: näen aina sateenkaaren värejä, kun selitetään, miten päivittäisen liikunnan voi kerätä 10 minuutin pätkissä, jos on niin kiireinen, ettei ehdi liikkua edes puolta tuntia yhtäjaksoisesti.

Olenko ainoa, jonka päässä soivat hälytyskellot? Minusta on aika helvetin huono juttu, jos ihmiset keskimäärin ovat noin kiireisiä. Minusta sellainen kiire ja stressi on vielä paljon, paljon pahempi ongelma kuin liikkumattomuus.

Minä olen sanoutunut irti kiireestä. Sille en tietenkään voi mitään, jos töissä on joskus kiire, mutta sen 16,5 tuntia, minkä vuorokaudessa olen muualla kuin työpaikalla, minulla EI ole kiire.

Minulla ei myöskään ole koskaan niin kiire, ettenkö voisi pitää ruokataukoani. Ruokatauon pitämättä jättäminen ei suinkaan tuo puolta tuntia lisää tehokasta työaika, vaan alentaa tehokkuutta. Vaikka sinänsä olen sitä mieltä, että tehokkuusajattelukin on syvältä.

p

3/19/2007 8:22 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

p:n osa on kadehdittava. Kyllä minulla on välillä niin kauhea stressi päällä, että ei edes tahdo muistaa hengittää! Ei ole hyvä, tiedän sen, mutta minkä teet arkirealismen kierteessä?

Olen täsmälleen samaa mieltä tuosta "pätkäliikunnan" merkillisen laajasta suosiosta terveysvalistajiemme parissa. Olemme mahdollisesti liian kilttejä ja hyväksymme pienetkin ponnistelut liikunta-annosta kartuttaviksi. Joku 5 x 12 min pätkäliikunta tuskin vastaa 1 tunnin yhtämittaista liikuntasuoritusta.

3/20/2007 1:42 PM

Anonyymi said...

Elämä on monivalintatehtävä, myös kiireen suhteen. Monet eivät tunnu sitä käsittävän. Ammatinvalinta vaikuttaa asiaan paljon, samoin asuinpaikan. Lapsiluku, harrastusten määrä, lasten harrastusten määrä.

Kaikki asioita, jotka voi ihan itse päättää. Jokainen meistä valitsee elämänsä itse. Useimmiten on vain paljon helpompi kerjätä säälipisteitä valittamalla kiirettä ja stressiä kuin päättää, että tähän tulee muutos - ja sen jälkeen muuttaa asioita.

Tätä en siis tarkoita kenellekään henkilökohtaisesti, kunhan tilitän elämänfilosofiaani, joka varmaan kiinnostaa kaikkia tosi paljon.

p

3/20/2007 2:46 PM

Diabetesongelma ratkeaa vielä!

Päivän mietteitä:

Diabetesongelma ratkeaa, kun avoimin mielin etsitään ratkaisuja sairauden ongelmiin. Kyllä tiede on ratkaissut visaisempiakin ongelmia. Ehkä ratkaisu tyyppin 2 diabetekseen ja metaboliseen oireyhtymään löytyy kun otetaan lusikka kauniiseen käteen ja lakataan tekemästä diabeteksella bisnestä.

Ymmärrettävästi ravintokuiduissa, omaehtoisessa liikunnassa ja vähentyneessä hiilihydraattikuormassa ei ole paljon rahaa ja vaikutusvaltaa jaossa. Mutta miettikää miten ihanteellinen ratkaisu se olisi, jos se toimisi! Diabetes on kansantauti, jonka ehkäisyyn ja hoitoon kannattaa panostaa juuri nyt.

Kommentteja on jo tullut sähköpostilla:

Kiitos Christer! Mielestäni juttusi on tärkeä ja se tulee hyvälle paikalle. (H.P.)

Olen lukenut kirjoituksesi ja se on mielestäni erittäin hyvä. (A.L.)

Selkeä kirjoitus todella tärkeästä asiasta. Panee pohtimaan nykyistä valistustyötä. Olen kiitollinen kun et kokonaan tyrmää Diabetesliiton valistusta vaan tarjoat toimivan vaihtoehtoisen ratkaisun halukkaille. (M.R.)

D-vitamiini ja rasitusmurtumat

Kovaa harjoittelevat urheilijat! Lukekaa tämä teksti! Kova harjoittelu voi aiheuttaa [rasitusmurtumia](#) alaraajan luihin ja [D-vitamiinia](#) nauttimalla voidaan rasitusmurtumien synty ehkäistä.

Lääkäri Juha-Petri Ruoholan väitöskirjan mukaan liian vähäinen D-vitamiinin saanti voi altistaa rasitusmurtumien syntymiselle urheilijoille. Tutkimuksen mukaan murtumapotilailla oli selkeästi normaalia alhaisemmat D-vitamiinitasot. On olemassa erityinen TRACP5b-entsyymi (tartrate-resistant acid phosphatase 5b), joka antaa aika selvän kuvan luun hajotuksen määrästä elimistössä. Tätä entsyymiä mitataan [osteoporoosin \(luukato\) diagnostiikassa](#) ja yllätyksettömästi sama entsyymi soveltui myös rasitusmurtumien osoittamiseen. Kohonnut seerumin TRACP5b-arvo nosti murtuman todennäköisyyden kahdeksankertaiseksi verrokkeihin nähden näissä Ruoholan tutkimuksissa. D-vitamiinia voi siis lämpimästi suositella urheilijoille varsinkin talvikuukausina, jolloin auringon kautta saatava D-vitamiinivaikutus on Suomessa lähes olematon.

Tämä on tavattoman mielenkiintoinen tieto, sillä monen aktiiviurheilijan riesana ovat usein toistuvat rasitusmurtumat. Niinkin kova materiaali kuin luu, vaurioituu kun siihen kohdistuu kova rasitus. Eihän luu poikki mene, vaan siihen kehittyy sellaisia pienen pieniä murtumia, jotka tuntuvat voimakkaana kipuna ja pakottavat urheilijan voimakkaasti keventämään harjoitusta. Rasittavan harjoittelun jatkaminen esim. kipulääkityksen varassa saattaa estää luun paranemista ja laajentaa vauriota, mikä taas voi aiheuttaa luun varsinaisen murtuman. Yleensä rasitusmurtumat paranevat, kunhan malttaa levätä riittävästi. Tiettyihin rasitusmurtumiin, kuten reisiluunkaulan murtumiin, liittyy suurempi

riski ja vaarana on pahimmillaan jopa pysyvä invaliditeetti. Rasitusmurtumien ennaltaehkäisy ja varhainen havaitseminen ovatkin ensisijaisen tärkeitä asioita. Rasitusmurtumat voidaan havaita potilaan taustatietoihin perehtymällä ja käyttämällä erilaisia radiologisia kuvantamismenetelmiä. Sen sijaan kliiniset tutkimukset ovat epävarmoja ja laboratoriodiagnostiikka puuttuu kokonaan.

Ruoholan mukaan rasitusmurtumia kehittyy useimmiten urheilijoille ja sotilaskoulutuksessa oleville. Varsinkin liian nopeatahtinen ja nousujohteinen harjoittelu altistaa rasitusmurtumille. Tämä ei ole mikään uusi ilmiö, sillä lääkintäkapteeni Ruohola kertoo mukavalla tavalla väitöskirjassaan, että saksalainen sotilaslääkäri J. Breithaupt jo vuonna 1855 kuvasi rasitusmurtuman synnyn. Hän tosin silloisen alkeellisemmän tietämyksen takia epäonnistui preussilaisten pitkään marssineiden sotilaitten diagnoosissa, epäillessään särkeviä jalkoja äkillisesti tulehtuneiksi. Syy olikin todellisuudessa luun rasitusmurtumassa.

Ruohola selvitti tutkimuksessa, millaisia syitä löytyi 154 potilaan epäselvien sääri- tai pohjekipujen taustalta. Magneettikuvaus paljasti 86 potilaalta yhteensä 143 rasitusmurtumaa, joista lähes kaikki olivat sääriluussa ja erityisesti sen alimmassa kolmanneksessa. Ruohola havaitsi myös, että sijoiltaan menneet murtumat aiheuttivat usein komplikaatioita, mutta paikallaan pysyvät murtumat paranivat lähes aina oireettomiksi.

Väitöstilaisuus pidettiin 9.3.2007 Helsingin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa aiheesta "Fatigue fractures in military conscripts - A study on risk factors, diagnostics and long-term consequences"

Lähde: Helsingin Yliopiston tiedote, 9.3.2007

[Tyrni on tutkitusti terveellistä](#)

Toimittaja Elina Latvala tiivistää Turun yliopiston viime viikolla järjestämän tyrniseminaarin annin näin: "[Tyrni](#) on tutkitusti [terveellistä](#)". Tyrni poikkeaa muista marjoista siinä, että sen hedelmälihassa on huomattava määrä öljyä, professori Heikki Kallio totesi seminaarissa. Suomalaistutkimuksissa on myös havaittu ensimmäisenä maailmassa, että tyrniöljy edistää [flavonoidien](#) imeytymistä ja hyväksikäytettävyyttä elimistössä. Terveysvaikutukset myös säilyvät tyrnissä todennäköisesti paremmin kuin missään muussa marjassa.

Tyrni tunnetaan muun muassa [antioksidanttitiamiinien](#) (C- ja E-vitamiini), arvokkaiden [rasvahappojen](#) ja [karotenoidien](#) lähteenä. Se sisältää myös erityislaatuista flavonoidia, isoramnetiinia, jolla tiedetään olevan sydänterveyttä edistäviä ominaisuuksia. Muita tyrnin flavonoideja ovat kversetiini ja kemferoli.

Kansainvälisissä tutkimuksissa tyrnin flavonoidien on havaittu ylläpitävän sydänlihaksen terveyttä muun muassa edistämällä sydämen verenkiertoa ja suojaamalla sydänlihasten soluja. Tyrnin flavonoidien on todettu myös lievittävän rytmihäiriöiden oireita. Lisäksi tyrnin immunitettia tasapainottavasta vaikutuksestakin on todisteita. Turun

yliopiston tutkimuksessa tyrni laski tulehdusta ilmaisevien merkkiaineiden määrää. Tyrnillä ei tässä tutkimuksessa kuitenkaan pystytty osoittamaan vaikutusta flunssan tai ruoansulatuskanavan infektioiden määrään tai keston. Aiheesta ollaan toki tekemässä jatkotutkimuksia.

Tyrniä on käytetty perinteisessä tiibetiläisessä ja mongolialaisessa lääketieteessä jo vuosisatoja. "Aasiassa ihmetellään, miksi länsimaissa tehdään samat tutkimukset uudelleen", Kallio kertoo. Aasiassa myös tyrnin lehdet käytetään, sillä ne sisältävät fenolisia yhdisteitä jopa enemmän kuin tyrnimarja. Lehdistä valmistetaan teetä.

Tyrnin makuun vaikuttaa marjan lajike ja alkuperä, Hannu Lappalainen [Suomen Tyrniliitto](#) ry:stä totesi. Esimerkiksi venäläiset lajikkeet ovat suomalaista Raisa-lajiketta makeampia. Makeimmat ja hedelmäisimmät lajikkeet sisältävät myös eniten C-vitamiinia. Tyrnin voimakasta makua voidaan Katja Tiitisen väitöskirjatyön mukaisesti pehmentää muun muassa mikrobikäymisen avulla. Tällöin voimakkaan makuista omenahappoa muutetaan pehmeämmäksi maitohapoksi.

Tyrnin käyttömahdollisuudet ovat laajat. Sitä voidaan käyttää perinteisen mehuhillolinjan lisäksi myös muun muassa marinadeissa, makeisissa, ravintolisissä, lemmikkieläinten rehuissa ja kosmetiikkatuotteissa.

Valtaosa maailman tyrnisadosta kootaan Kiinassa. Tyrniä viljellään Suomessa vaativissa olosuhteissa ja Kittilästä löytyy maailman pohjoisin tyrniviljelmä. Alustavien tutkimusten mukaan pohjoisissa olosuhteissa tyrnin C- ja E-vitamiinipitoisuudet nousevat entisestään. Tyrniviljelyn suurimpina haasteina on Suomessa lisätä viljelyalaa ja saada marja talteen taloudellisesti. Suomessa tutkitaankin parhaillaan tyrnin satoon ja latuun vaikuttavia tekijöitä. Kauhajoella on kehitteillä myös tyrninpoimintaan tarkoitettua laitteistoa.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 12.3.2007

[Tautia taudin perään - missä vika?](#)

Onnea ja terveyttä ei riitä kaikille. On ihmisiä, jotka saavat muita herkemmin erilaisia virus-, bakteri- ja sienitartuntoja. He sairastelevat usein, ja myös heidän toipumisensa kestää tavallista kauemmin. Monesti he eivät ehdi edes kunnolla parantua edellisestä taudista kun jo saavat uuden. Tunnet tällaisia ihmisiä, ehkä olet yksi heistä?

Mistä tämä voi johtua? Tähän ei ole helppo vastata. Infektioalttius kertoo oman elimistömme puolustusjärjestelmän toiminnan vajavuudesta. Vaikka tarkkaa syytä tähän onkin vaikea selvittää, ainakin seuraavien asioiden tiedetään heikentävän immuunijärjestelmän toimintaa:

- emme kykene riittävän tehokkaasti tunnistamaan taudinaiheuttajaa
- emme riittävän tehokkaasti tuota niitä kemiallisia aineita, joita tarvitaan immuunijärjestelmän solujen houkuttelemiseksi tartunta-alueelle
- [valkosolujen](#) määrä on vähentynyt tai niiden toiminta on heikentynyt

Seuraavat tekijät pahentavat tai kiihdyttävät yllä mainittuja seikkoja:

- ikääntyminen
- ruokahaluttomuus tai anoreksia
- krooninen sairaus
- lääkkeet, joita joutuu nauttimaan pitkäaikaiseen tai krooniseen sairauteen.

Koska kehon immuunijärjestelmä on erittäin monimutkainen, minkä tahansa järjestelmän osan häiriintynyt toiminta johtaa heikentyneeseen [immuunivasteeseen](#). Immuunijärjestelmällämme on yksi tehtävä ylitse muiden: poistaa elimistöön tunkeutuneet haitalliset aineet ja sairauksia aiheuttavat pieneliöt. Muutama vuotuinen flunssa ei vielä anna aiheutta huoleen, mutta toistuva, pitkittynyt sairastelu voi olla merkki siitä, ettei vastustuskyky toimi niin kuin sen pitäisi. Niitä vaanii kaikkialla elinympäristössämme: mikroskooppisen pieniä, terveyttä uhkaavia viruksia, bakteereita, sienä ja muita haitallisia aineita. Ne saattavat joutua elimistöömme esimerkiksi hengitysteiden, ruoansulatuksen tai ihon kautta. Ne voivat myös olla peräisin elimistömmme kuolleista soluista, esimerkiksi punaisista verisoluista. Immuunijärjestelmän tehtävä on poistaa nämä haitalliset tekijät niin tehokkaasti kuin mahdollista. Järjestelmän heiketessä tai toimiessa vajavaisesti tunkeilijat pääsevät lisääntymään ja lopulta sairastuttamaan elimistön.

Useimmat tartunnat eivät aiheuta minkäänlaisia sairauden oireita, koska immuunijärjestelmän solut poistavat tunkeutujat ennen kuin ehdimme sairastua. Puutteellisesti toimiva immuunijärjestelmä ei sen sijaan kykene niitä poistamaan. Seurauksena on infektio ja sairastuminen. Immuunijärjestelmä on käytännöllisesti katsoen läsnä kaikkialla elimistössämme. Sen solut ovat [verenkierrossa](#), mutta niitä on myös imukudoksessa kuten [pernassa](#), [imusolmukkeissa](#) sekä [imusuonissa](#). Järjestelmän solut ovat erilaisiin tehtäviinsä erikoistuneita veren valkosoluja: T-[lymfosyyttejä](#), B-lymfosyyttejä, neutrofiilejä, eosinofiilejä, basofiilejä ja monosyyttejä. Osa niistä kykenee tunkeutumaan kaiken tyyppisiin kudoksiin päästäkseen juuri sinne, missä niitä kulloinkin tarvitaan.

Miten pysyt mahdollisimman terveenä? Yksinkertaisimmillaan ohjeeksi muodostuu: syö monipuolisesti ja vältä stressiä! Immuunivasteen moitteeton toiminta on avainasemassa. Tässä tapahtumassa tarvittavat kemikaalit ja erilaiset kemialliset reaktiot ovat puolestaan riippuvaisia vitamiineista, kivennäisaineista ja hivenaineista. Ei olekaan yllättävää, että ravitsemukselliset virheet ja puutokset ovat yksi merkittävimmistä syistä huonoon puolustuskykyyn. Myös pitkäkestoinen stressi ja riittämätön lepo heikentävät elimistön mahdollisuuksia reagoida ja puolustautua taudinaiheuttajia vastaan. On huomattava, että niin fyysinen kuin psyykinenkin stressi heikentävät immuunivasteen aktiviteettia kemiallisella tasolla. Eikä stressin tarvitse aina tarkoittaa kielteistä stressiä kuten perheenjäsenen sairastumista tai muuten henkisesti koettelevaa ajanjaksoa. Myös positiivinen stressi voi näännyttää. On esimerkiksi ihmisiä, joilla on jatkuvasti "monta rautaa tulossa". Vahvankin ihmisen voimavarat voivat kuitenkin tyhjäntä ja immuunijärjestelmä pettää. Joskus näin saattaa käydä jo muutamassa kuukaudessa, joskus siihen tarvitaan vuosi tai pari. Liikaa työtä ja vastuuta aiheuttaa lopulta kenelle hyvänsä stressin, joka puolestaan heikentää immuunijärjestelmää tai jopa romahduttaa sen. Myös tupakointi heikentää vastustuskykyä lisäämällä soluvaurioita aiheuttavien vapaiden radikaalien tuotantoa. Mikä tahansa pitkään kestävä tai krooninen sairaus kuluttaa ihmisen fyysisiä ja emotionaalisia voimavaroja. Ihminen kaikkien muidenkin orgaanisten järjestelmien tapaan voi joutua epäkuuntoon tai alkaa toimia vajavaisesti. Alentuneesta immuunivasteesta kärsivät saavat tavallista useammin epämääräisiä virustartuntoja. Heillä saattaa esiintyä lisäksi väsymystä, haluttomuutta ja heikentyntä keskittymiskykyä. On myös ihmisiä, joilla virusinfektiot pitkittyvät ja muuttuvat lopulta kroonisiksi. Tällöin puhutaan [kroonisesta väsymysoireyhtymästä](#).

Näillä saat lisää vastustuskykyä:

- Monipuolinen, vihannes ja hedelmäpainotteinen ravinto
- Antioksidantit: A-, C- ja E-vitamiinit, sinkki ja seleeni sekä kasvien flavonoidit
- Riittävä, tasapainoinen kalsiumin ja magnesiumin saanti
- Terve, tasapainoinen suoliston bakteeristo
- Säännöllinen liikunta raittiissa ulkoilmassa
- Karaisu. Huonelämpötila korkeintaan 20-21 C°. Ilmakylyt esimerkiksi ennen saunaa. Myös viileät tai vaihtolämpöiset suihkut sekä avantouinti karaisevat
- Hyvä käsihygienia on yksinkertainen mutta tehokas tapa välttää tartuntoja. Pese ja kuivaa kädet usein ja huolellisesti!

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 12.3.2007

Elämä se on kuin silkkiä vain

Kansanterveyslaitos on julkistanut raportin suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytymisestä ja terveydestä. Pomona tässä tutkimuksessa hääää dosentti Antti Uutela. Tutkimuksella on jo 30 vuotta seurattu pitkän ja lyhyen aikavälin muutoksia 15–64-vuotiaiden suomalaisten terveyskäyttäytymisessä. Käsittelyssä ovat sellaiset osa-alueet kuten esim. tupakointi, ruokatottumukset, alkoholinkäyttö ja liikunta.

Helppo elämä näyttäisi altistavan suomalaisia terveysvaivoille. Liian silkinen elämä ei ole hyväksi!

Liikunnan merkitys korostuu uusimmassa tutkimuksessa. Pitkällä aikavälillä vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt ja työmatkaliikunta vähentynyt, luen raportin yhteenvedosta. Vielä 1980-luvun alussa vapaa-ajalla liikuttiin tosi paljon vähemmän (liikunnan osuudet sekä miehillä että naisilla noin 40 prosenttia). Vuonna 2006 miehistä 63 prosenttia ja naisista 68 prosenttia kertoi harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa puoli tuntia kerrallaan vähintään 2–3 kertaa viikossa. Erityisen huomioitavaa on naisten lisääntynyt vapaa-ajanliikunta, joka erityisesti viime vuosina on huomattavasti yleistynyt. Naiset ovat myös koko seuranta-aikana olleet miehiä ahkerampia työmatkaliikkuja.

Suomalaisten lihominen on ollut tosiasia jo pitkään. Tässäkin tutkimuksessa ylipainoisten osuus on kasvanut. Ilmoitettujen pituus- ja painotietojen perusteella vuonna 2006 miehistä 55 ja naisista 41 prosentin painoindeksi ylitti normaalipainon ylärajana pidetyn 25:n. Vastaavat lukemat olivat vuotta aiemmin miehillä 60 ja naisilla 40 prosenttia. Pari vuosikymmentä sitten ylipainoisia oli miehistä 40 ja naisista 35 prosenttia. Nuorten ikäluokkien lihominen viittaa siihen, että jatkossa ylipainoisten aikuisten osuus edelleen kasvaa. Dosentti Uutelan mukaan silmiinpistävää on etenkin nuorten miesten lihominen. Varusmiespalvelukseen tulevien miesten keskipaino on runsaan kymmenen vuoden aikana noussut seitsemisen kiloa. Arkielämä ei enää vaadi energiaa ja nuorten liikunnan määrä on vähentynyt huolestuttavasti. Nuoret eivät pysty itse järjestämään itselleen riittävästi liikuntaa. Järjestetty liikunta taas on taas niin kilpaurheilukeskeistä, että se teini-ikästä lähtien puhuttelee vain hyvin pientä osaa nuorista.

Vähäinen liikkuminen ja epäterveellinen ruoka on kansanterveyden kannalta paha yhdistelmä. Pikaruoka, makeiset ja virvoitusjuomat täyttävät nykyisin liian suuren osan

nuorten päivittäisestä energiantarpeesta. Antti Uutela pitää periaatteessa mahdollisena, että koulu voisi tuoda muutosta tilanteeseen liikunnan osalta esimerkiksi iltapäivätoiminnan kautta. Kouluissa tarjottavan lounaan laatuun pitäisi panostaa ja terveellinen välipalakin olisi iltapäivällä tarpeen. "Parhaat koulut tarjoavatkin jo välipalaa pientä korvausta vastaan", Uutela huomauttaa. "Käytäntö varmasti lähivuosina leviää samalla, kun makeisia ja makeita virvoitusjuomia myyvien automaattien suosio vähenee tai ne mahdollisesti kielletään kouluissa", Uutela jatkaa Suomen Liikunnan ja Urheilun [haastattelussa](#).

Uutela iloitsee Kansanterveyslaitoksen välillä niin käsittämättömästä rasvavalistuslinjauksesta, jonka mukaan voi on epäterveellistä. Vuonna 2006 enää neljä miestä ja kaksi naista sadasta ilmoitti käyttävänsä enimmäkseen voita leivällä. Muut pistävät leivän päälle kevytlevitettä, margariinia tai ylähuulensa. Kasvisten syönti on jonkin verran lisääntynyt. Miehistä 29 ja naisista 48 prosenttia sanoi syövänsä tuoreita kasviksia päivittäin, kun vastaavat osuudet vuotta aiemmin olivat 29 ja 45 prosenttia. Parantamisen varaa on.

Alkoholinkulutuksen kasvu on kansanterveysuhka muutenkin, mutta se myös pahentaa ylipaino- ja lihavuusongelmaa. Ikävää on todeta, että täysin raittiiden osuus on vähentynyt vuodesta 1982. Päivittäistupakointi oli hiukan vähentynyt edellisiin vuosiin verrattuna. Vuonna 2006 miehistä tupakoi päivittäin 24 prosenttia ja naisista 19 prosenttia. Pitkällä aikavälillä miesten tupakointi on Suomessa ilahduttavasti vähentynyt ja naisten tupakointi on pysynyt 1980-luvun puolivälin tasolla. Tupakoinnin lopettamisyritykset ovat tasaisesti lisääntyneet.

Lähde: Kansanterveyslaitoksen julkaisusarjat
Anonyymi said...

Sitä tuskin kannattaa surra, että täysin raittiiden osuus on vähentynyt - käsittääkseni mikään tutkimus ei osoita, että täysi raittius olisi terveellisempää kuin kohtuukäyttö, ja järjestään kulloinenkin maailman vanhin ihminen on ottanut hömpsyn silloin tällöin. ;)

Minusta ihmiset saisi syömään enemmän kasvikuntaa korostamalla sitä, että myös marjat ovat kasvillisuutta. Loppujen lopuksi kotimaiset marjat kaupan pakastealtaasta eivät niin kalliita ole (jos ei ole omaan pakastimeen mahtunut tarpeeksi). Lisäksi en ole kuullut, että marjat aiheuttaisivat kenellekään vatsavaivoja kuten monet hedelmät ja kasvikset tekevät.

p

3/09/2007 9:19 AM

[Jari](#) said...

Aivan järkyttävää tosiaan tuo vähäinen kasvisten käyttö. Sen rinnalla on merkitykseltään ihan kärpäsen p*kaa, minkä verran voita käyttää. Olisi korkea aika saada kasviksille pienempi arvonlisävero.

3/09/2007 9:45 AM

Tietoa eettisestä kuluttamisesta

**

Eettinen kuluttaminen tarkoittaa tuotteiden tai palveluiden ostamista tiettyjä eettisiä (moraalisia) toimintatapoja ja periaatteita noudattavilta yrityksiltä tai yhdistyksiltä. Lisäksi tähän eettiseen kuluttamiseen liittyy olennaisesti myös kulutushyödykkeiden säästäminen (liiallisen kuluttamisen välttäminen) ja tuotteiden huolto, kierrätys tai uudelleenkäyttö. Tuotteiden eettisyyttä voi korostaa erilaisilla merkeillä kuten [reilun kaupan merkki](#) tai [luomu-merkki](#).

Suomen Kuluttajaliitto on aloittanut eettiseen kuluttamiseen liittyvän hankkeen. Internet-osoitteeseen www.eettinervalinta.fi luodaan tietokanta, johon kerätään kattavasti pääsääntöisesti Suomessa julkaistua tietoa eettisestä ja ympäristöystävällisestä kuluttamisesta. Tietoa kerätään muun muassa yliopistoista, ammattikorkeakouluista, kansalaisjärjestöistä, lehdistä, tieteiskirjallisuudesta sekä viranomaisilta.

Tietokannan tarkoituksena on helpottaa tiedon saantia yhä suurempaa mielenkiintoa herättävältä eettisen kuluttamisen alueelta. Suomessa on tuotettu alan tietoa paljon, mutta se ei vielä löydy yhdestä paikasta. Siten tiedon hyödyntäminen ja erityisesti tiedon vertailu on vaikeaa. Tietokanta suunnataan laajalle yleisölle. Sitä voivat hyödyntää niin kuluttajat, toimittajat, opettajat, oppilaat, kaupan henkilökunta, asukkaat, tutkijat, viranomaiset kuin päättäjätkin.

Suomen Kuluttajaliitto tekee yhteistyötä projektissa muun muassa Kuluttajaviraston, Kuluttajatutkimuskeskuksen ja Turun ammattikorkeakoulun kanssa. Liitto haastaa kaikki eettisestä kuluttamisesta kiinnostuneet tulemaan mukaan tämän uraa uurtavan tietokannan kehittämiseen!

Lisätietoja hankkeesta antaa projektipäällikkö Juha Beurling (040 534 59 45)

Jo nyt voi tietokannassa kavuta [18 askelta eettisen kuluttamisen portaissa](#):

- 1) Ole ekotehokas!** Tiesitkö, että laskemalla lämpötilaa yhdellä asteella vähennät energiankulutusta viidellä prosentilla?
- 2) Ratin taakse vain tarvittaessa.** Lyhyet matkat taittavat kävellen tai pyöräillen, pidemmällä matkoilla kannattaa nauttia joukkoliikenteen eduista.
- 3) Kokemuksia kotimaassa!** Kotimaan matkakohteisiin pääsee nopeammin, edullisemmin ja pienemmin päästöin kuin etelän lomakohteisiin.
- 4) Tuliaisiksi tunnelmia.** Matkamunistojen ei tarvitse olla käsin kosketeltavia. Jos kynä pysyy kädessä, matkapäiväkirja on paras muisto mukavasta reissusta tai pyydä kotiin viemiseksi paikallisen ravintolan suosikkiresepti.
- 5) Kuluta energiaa!** Vaivaa tai vatkaa taikina vaihteeksi käsin. Säästät sähköä ja samalla saat "ruista ranteeseen".
- 6) Puhdas omatunto.** Annostele pesuaine harkiten.
- 7) Palvelua, kiitos!** Kampaajan, kosmetologin, hierojan ja siivoojan palveluista voi nauttia hyvällä omallatunnolla.
- 8) Lyhennä, pidennä, kavenna, levennä.** Muodista ja korjaa käyttökelpoiset vanhat vaatteet.

9) Sisusta säästäen. Kokeile somistamista teksteillä ja viherkasveilla tai vaikka vain kalusteiden järjestystä vaihtamalla.

10) Ei ainoastaan melko reilua. Reilun kaupan tuotteet eivät nykyisin ole juurikaan muita tuotteita kalliimpia, joten ostopäätöksellä on helppo vaikuttaa kehitysmaissa asuvien maanviljelijöiden, työntekijöiden ja heidän perheenjäsentensä elämään.

11) Läheltä on lyhyt matka. Lentorahtina Suomeen tuotu vihannes kuluttaa energiaa kolme kertaa enemmän kuin kotimaassa kasvatettu.

12) Joutsen ja muut eettiset merkit. Tutustu ympäristömerkkeihin, jotka löydät muun muassa Kuluttajaviraston nettisivuilta.

13) Kaupasta kotiin, ei kaatopaikalle. Kun jo ostoksia tehdessäsi mietit, kuinka suuri osa hankinnoista kulkeutuu roskina ulos, on helpompi valita vähemmän kaatopaikkajätettä tuottavia tuotteita.

14) Ostokset omaan kassiin! Kankainen ostoskassi kulkee kätevästi mukana.

15) Tumpkaa! Tupakan kuivattamisen takia maailmassa häviää joka vuosi Helsingin kaupungin kokoinen alue metsää.

16) Yhteistä hyvää. Naapurisopu kunniaan! Ystävien, sukulaisten tai naapureiden kanssa voi hankkia yhteiskäyttöön puutarhanhoitovälineitä, auton tai kesämökin.

17) Opeta lemmikkisi luonnon ystäväksi. Vaikka lemmikki olisi tottunut valmiisiin aterioihin, lisää ruokakuppiin toisinaan myös omia ruoantähteitäsi.

18) Tutustu, kysy ja vaikuta. Eettisimmältä vaikuttava tuote tai palvelu ei välttämättä aina ole paras vaihtoehto. Asiantuntijankaan ei ole aina helppo sanoa, mikä on eettisesti kestävin ja suositeltavin vaihtoehto, mutta tutustumalla aiheeseen esimerkiksi netissä saat lisätietoja ja käytännön vinkkejä.

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 8.3.2007

Anonyymi said...

Hyvä olisi myös muistaa, että jos ihminen lentää kerrankin lentokoneessa huvikseen, mitkään reilun kaupan valinnat eivät enää "hyvitä" sitä. On niin koomista, kun ekohörhöt ihan sujuvasti dyykkaavat roskiksia ja sitten lentävät joogamatkalla intiaan. Apostolinkyyti on ainoa eettinen tapa matkustaa - polkupyörän valmistaminenkin on kuormittanut luontoa melko tavalla.

p

3/09/2007 9:27 AM

[Kevätväsymys - mitä se on?](#)

Harvoin kuulee puhuttavan [kevätväsymyksestä](#) niin paatoksellisesti kuin juuri Suomessa, tosin varmaan muissakin Pohjolan maissa sitä on. Tämä kommenttini ei tarkoita sitä, että väheksyn asiaa. [Seasonal affective disorder](#) (SAD, vuodenaikoihin sidottu oireyhtymä, kaamosmasennus) on tunnettu ongelma maissa, joissa on pitkä auringoton ajanjakso, Pohjolassa useita kuukausia. Herkät yksilöt, joihin valon vähäisyys tai puute vaikuttaa voimakkaimmin, saattavat kärsiä jatkuvasta väsymyksestä, haluttomuudesta sekä usein myös masennuksesta, varsinkin jos auringon valon puute on pitkäaikaista. [Valoterapia](#) onkin auttanut monia tässä ongelmassa.

Paitsi valon puute, myös ravinnon yksipuolisuus ja liikunnan puute ovat merkittäviä

tekijöitä niin sanotun kevätväsymyksen taustalla. Säännöllinen liikunta on ehdoton niin fyysisen kuin psyykkisen terveyden ylläpitämisessä. Reippaan kävelylenkin tulos on paljon kauaskantoisempi kuin suklaapatukan hetkellinen hurmio. Liikkuessamme vähennämme stressiä, nostamme mielialaa, parannamme unen laatua, autamme elimistöämme ylläpitämään yleiskuntoa ja terveellistä painonhallintaa. On helppo löytää itsensä sohvan nurkasta mutustelemassa suklaata ja tuijottamassa televisiota, kun jäinen viima ulvoo ulkona. Hetkellinen hyvänolon tunne on ilmiselvä, mutta ohimenevä ja sitä voi jatkaa ehkä vain jatkamalla sitä suklaan syöntiä. Seurauksena oleva moraalinen krapula ja ennen kaikkea veren sokerin heittelystä johtuvat energian nousut ja laskut vain lisäävät kierrettä, josta on vaikea päästä pois.

Kevätväsymystä voidaan siis hoitaa tuolla valoterapialla ja liikunnalla, mutta ravinto on myös keskeisessä asemassa. Kesällä nautimme paljon enemmän tuoreita vihanneksia, hedelmiä ja marjoja, mutta niiden käyttö vähenee, kun syksy etenee ja sydäntalvi koittaa. Pohjolan talvi on kehoamme hyvin voimakkaasti verottava vuodenaika; pimeys ja kylmyys vaativat lisäenergiaa ja ravinteita. Koska muut 'normaalit' stressitekijät vaativat automaattisesti osuutensa, elimistön kokonaiskuormitus pimeän aikana on melkoinen. Ei siis ole ihme kun kevät koittaa, että kuljemme tankki tyhjänä ja valitamme kevätväsymystä, aivan kuin se olisi joku välttämätön paha.

Talvella ruokavalio muuttuu kaloripitoisemmaksi ja varsin usein ravintoköyhäksi, koska elimistö kaipaa energiaa. Kaikkien järkevältä tuntuvien oppien mukaan painopisteen tulisi olla kalorien laadulla eikä määrällä.

On ymmärrettävää, kun tuoreiden kotimaisten vihannesten valikoima heikkenee talvella eikä ulkomaiset vaihtoehdot aina viehätä kuluttajia syystä tai toisesta, ruokavalio laadullisesti heikkenee. Vaatii vain hiukan kokeilunhalua ja rutiinien rikkomista, että saamme 'talviateriamme' monipuolisemmiksi. Juurekset ovat nykyään hyvänlaatuisia pitkin talvea ja niitä kannattaa käyttää runsaasti. Punajuurista, lantuista ja porkkanoista saa maittavia raasteita tai uunivuokaan voi laotoa pilkottuna erilaisia juureksia ja sipuleita, pinnalle pikkuisen oliiviöljyä, ripaisu merisuolaa ja mustapippuria ja uuniin, jossa vihannekset pehmennetään ilman ruskistamista, tuloksena on maittava, ravintorikas lisuke kalalle tai lihalle. Vihanneksista ja pavuista voi tehdä herkullisen pataruoan, jonka voi tarjota täysjyväriisin kanssa, aina ei tarvitse lihaa eikä kalaa jos osaa yhdistellä ruoka-aineita tehokkaasti. Juureksia voi käyttää myös vokkeihin, vain mielikuvitus on rajana. Myös vihreitten vihannesten, kuten eri kaalilajikkeiden käyttöä kannattaa lisätä ja hellävarainen höyrytys on hyvä valmistustapa, joka säilyttää enemmän vihannesten ravinteita ja makuja kuin vedessä keittäminen. Ympäri vuoden tulisi nauttia mahdollisimman runsaasti tuoreita kasvikunnan tuotteita. Yleisesti tiedetään että minimi määrä on 5 annosta päivässä sekä vihanneksia että hedelmiä/marjoja. Kun elimistöön kohdistuvat vaatimukset lisääntyvät, luonnollisesti myös ravintoaineiden määrää on lisättävä, tähän on vain silkkää maalaisjärkeä.

Tuoreitten kasvisperäisten ruokien nauttiminen on hyvin tärkeää myös talvella, sillä niistä saamme tärkeitä ravintoaineita, jotka auttavat energian valmistuksessa, immuniteetin tukemisessa ja ovat lukemattomien keholle tärkeiden toimintojen osatekijöinä. Jos emme saa ravintoaineita energiataso laskee ja alistumme monille tartuntataudeille paljon helpommin, eikä ole ihme kun kevät koittaa, että olemme väsyneitä.

Terveelliset rasvat kunniaan! Paitsi tuoreet vihannekset, hedelmät ja marjat (talvella pakastemarjat), hyvät rasvat ovat elintärkeitä ympäri vuoden. Rasvat aiheuttavat jatkuvasti ristiriitaisia käsityksiä ja niitä jopa kartetaan olettaen, että rasvaton ruokavalio on mukamas terveellistä. Liiallinen eläinrasvojen käyttö ei ole suositeltavaa monien mielestä, kohtuus kaikessa on paras nyrkkisääntö, myös eläinrasvojen sinnikäs karttaminen johtaa huonoon ravitsemustilaan. Täysrasvainen juusto kohtuudella nautittuna on tyydyttävämpää kuin yhdeltä istumalta vedetty köntti niukkarasvaista tai rasvatonta vaihtoehtoa.

Terveelliset rasvat ovat sellaisia, jotka sisältävät välttämättömiä rasvahappoja; omega-3 ja -6, joista elimistö puolestaan valmistaa muita sille tärkeitä rasvahappoja, kuten EPA, DHA, GLA. Välttämättömät rasvahapot ovat välttämättömiä siksi, että emme voi valmistaa niitä itse, mutta tarvitsemme niitä päivittäin energian valmistukseen, immuniteetin tukemiseen, hermoston ja aivojen toimintaan, hormonien valmistukseen ja lukuisiin muihin elimistön toimintoihin. Parhaita lähteitä ovat kala, kalaöljyt, kylmäpuristetut pellavansiemen- ja hampuuöljyt sekä siemenet että pähkinät. Oliiviöljy puolestaan sisältää runsaasti kasvisravintoaineita, jotka toimivat esim. antioksidanttien tavoin, lisäksi siinä on öljyhappoa. Jos käytämme edellä mainittuja öljyjä säännöllisesti saamme silloin tarvittavia rasvahappoja monipuolisesti ja koska eri öljyt ovat rakenteeltaan ja ominaisuuksiltaan erilaisia ne eivät suinkaan korvaa toisiaan. Minä uskon vahvasti siihen, että monipuolisesta rasvaprofiilista on aina hyötyä.

Epäterveellisiin rasvoihin kuuluvat erityisesti [transrasvat](#), jotka ovat juoksevan rasvan kovettamisprosessin tulosta. Näitä rasvoja löytyy runsaasti elintarviketeollisuuden valmistamista einyksistä ja valmisruoista, leipomotuotteista sekä yhä vielä monista margariineista, myös monista niin sanotuista terveystuotteista ruoista. Varsinkin monissa välipaluruoissa on pelottavan paljon kovetettuja kasvisrasvoja.

Kotiruoka on aina parempaa kuin valmisruoka. Kotiruoalla tarkoitan sellaista ruokaa, joka on valmistettu tuoreista raaka-aineista itse. Terveellisen aterian valmistus ei ole monimutkainen prosessi, tarvitaan vain ripaus mielikuvitusta ja ennakkoluulottomuutta. Kaiken lisäksi herkullisten reseptien löytäminenkin ei ole vaikeaa, koska melkein jokaisessa lehdessä niitä on yltä kyllin. Suurin kynnys ruoan valmistuksessa on se, että meidät on aivopesty käyttämään valmisruokia, koska olemme kiireisiä ja väsyneitä. Väsyneinä tulemme ihan varmasti myös pysymään ellemme syö ravintorikasta ruokaa! Kiireen kanssa on vaikea tulla toimeen, jos meillä ei ole tarpeeksi energiaa.

Valmisruoat sisältävät niukasti ravintoaineita ja usein runsaasti lisäaineita. Lisäaineiden määrä ravinnossamme on melkoinen, määrää lisää myös säännöllinen virvoitusjuomien käyttö. Lisäaineita on lukuisia ja niiden haitallisuus elimistössämme vaihtelee suuresti yksilöstä riippuen. Joillakin se näkyy iho-ongelmina, päänsärkynä, allergiana, voi jopa olla, että vakavat sairaudet saattavat löytää alkujurensa ravinnossamme olevista lisäaineista.

Syömällä mahdollisimman vähän prosessoitua ruokaa, luomua aina kun mahdollista, vältymme monilta haitallisilta lisäaineilta. On tehtävä valintoja, jotka tukevat omaa terveyttämme. Suhteellisen pienet muutokset ruokavaliossa ja elämäntavoissa tekevät ihmeitä myös kevätyksymykseen. Säännöllinen ateriointi on perusehto säännöllisen

energiatason ylläpitämisessä. Aterioita ei tulisi korvata kahvilla ja pullalla tai suklaapatukalla. Sokerin vähentäminen kaikessa muodossa on myös tärkeää, koska sillä on negatiivinen vaikutus mm. verensokeriin, immunitettiin sekä pitkäaikaisen energian ylläpitämiseen.

Tekstin on ainakin osaksi tuottanut ystäväni Sinikka Pakeman, joka valmistui Kliiniseksi Ravintoterapeutiksi yli kymmenen vuotta sitten Lontoossa (Institute For Optimum Nutrition). Jatkuvaan alan koulutukseen hän osallistuu sekä Lontoossa että Amerikassa. Valmistuttuaan hän on toiminut terapeuttina sekä Lontoossa että Helsingissä. Työn kuvioon kuuluvat myös luennot ja kouluttaminen erilaisissa yhteisöissä, instituuteissa ja yrityksissä, niin ikään esiintymiset televisiossa ja radiossa. Sinikka on myös kirjoittanut kirjoja.

Lähde: Deskin uutispalvelu ravintotoimittajille, 7.3.2007
biponainen said...

Minua ilahdutti erityisesti taas tämä selkeä esitystapasi. Oli paljon hienoja vinkkejä. Nyt olen vähän väsynyt.
3/07/2007 12:46 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Olen ehkä lukenut jo liikaakin Sinikka Pakemanin tekstejä jos minä olen tullut niin selkeäksi kuin **biponainen** mukavasti väittää.
3/07/2007 2:00 PM

[Pekka](#) said...

Jos on talvella ja alkukeväästä kovin väsynyt, suosittelen mitattavaksi plasmasta 25-OH-kolekalsiferoli eli 25-OH-D3-vitamiinipitoisuuden.
Jos arvo on alle 40 nmol/l, suosittelen D-vitamiinin oton nostamista.
3/08/2007 10:26 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos **Pekka** todella hyvästä neuvosta! Käykää kipinkapin lukemassa mitä Pekka kirjoittaa D-vitamiinista omassa blogissaan (Kalsium ja D-vitamiini v.2007). Täyttä asiaa!
3/08/2007 11:01 PM

[Maitorasva suojaa eturauhassyövältä](#)

*

Vanha "virsi" on perinteisesti alkanut sanoilla: Maitotuotteet lisäävät eturauhassyövän riskiä...

Tänään lauletaan ihan uutta "virttä": Maidon rasvat saattavat suojata eturauhassyövältä! "Kanttorina" toimii lääketieteellisen molekyyli-genetiikan dosentti Irma Järvelä Kansanterveyslaitokselta ja Helsingin Yliopistosta. Suomessa ja Ruotsissa on tutkittu "seurakuntalaisia" sankoin joukoin. Yli 4 000 suomalaista ja ruotsalaista eturauhassyöpöpotilasta sekä yli 2 000 verrokkia on luovuttanut tietonsa maidonkäytöstään.

Aiemmissä tutkimuksissa herännyt epäily, että maitotuotteet saattaisivat lisätä eturauhassyövän riskiä, on tietenkin vääristänyt mielikuviamme maitorasvoista. Myllynkivet

pitäisi ripustaa sellaisten "kirkkoherrojen" niskaan jotka tätä "virttä" ovat veisanneet ja tahallaan harhauttaneet Suomen kansaa karttamaan rasvaisia maitotuotteita. Irma Järvelä selvitti tässä tutkimuksessa mm. kuinka paljon eturauhassyöpöpotilaat käyttivät rasvakoostumukseltaan erityyppisiä maitotuotteita muuhun väestöön verrattuna.

Eturauhassyöpöpotilaiden maidonkäyttötottumukset eivät poikenneet muusta väestöstä. Tutkimuksen tärkein havainto oli, että maidon käyttö ja maitosokerin sieto eivät missään tapauksessa lisänneet eturauhassyövän riskiä. Vain **vähärasvaisen maidon** (!) runsaaseen käyttöön liittyi lievästi kohonnut eturauhassyövän riski. Maidon rasvat saattaisivat siis jopa suojata eturauhassyövältä. "Hallelujaa" laulaa herätyksen saanut "seurakunta".

Tutkimuksesta antaa lisätietoja dosentti Irma Järvelän tutkimusryhmä, dosentti Johanna Schleutkerin tutkimusryhmä Tampereen yliopistosta ja professori Henrik Grönbergin tutkimusryhmä Tukholman Karolinska Instituutista. Tutkimus on hyväksytty julkaistavaksi syöpäepidemiologian alan [Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention](#) -lehdessä.

Pois vähärasvaiset maitolitkut, esiin täysmaito, rasvaiset juustot ja ihana 10 prosentin vahvuinen jogurtti! Nyt on juhlan aika! Enkelikuoro säästäköön meitä.

Lähteet: [Finfoodin uutispalvelu](#) ja Suomen Tietotoimisto, 6.3.2007

[Kansanterveyslaitos hermostui rasvahömppään](#)

*

Turun Sanomien toimittaja Eva Latvakangas on haastatellut ylilääkäri Antti Julaa (Kansanterveyslaitos). Jula pitää ihmeellisenä sitä, että joku vielä asettaa kyseenalaiseksi kovien rasvojen vaikutuksen kolesterolitasoon. Kirjoituksessa hyökätään yllättävän voimakkaasti tutkimusprofessori Kari Salmista, professori Pertti Haposta ja terveys sosiologian dosentti Markku Myllykangasta vastaan. Viimeaikaisia hedelmällisiä rasvakeskusteluja kutsutaan rasvahömpäksi. Vapaan mielipiteen ilmaisua rasvasta pidetään vahingollisena. Kolesterolikysymys on tavattoman ristiriitainen asia, ei niin päivänselvä kuin ylilääkäri Antti Jula meille kertoo. Toteamus "Johonkinhan ihmisen on kuoltava, jos asian raadollista puolta ajattelee", olisi ehkä kannattanut jättää sanomatta. Lue oheinen kirjoitus ja sano mielipiteesi:

Rasvahömpä haastaa infarktipeikon

Noin puoli miljoonaa suomalaista syö päivittäin kolesterolilääkkeitä. Määrä kasvaa jyrkästi: ei siksi, että väestön kolesteroliarvot olisivat nousussa, vaan koska yhä useampi saa oireeseensa hoitoa. Nyt alalla on noussut kiistaa siitä, syödäänkö kolesterolilääkkeitä turhan takia ja vain varmuuden vuoksi. Kuuluu jopa ääniä, jotka kieltävät eläinrasvojen yhteyden kolesteroliin ja sydän- ja verisuonitauteihin. Totuus on vaarassa unohtua, kun kolesterolipelko kohtaa inhimillisen toiveajattelun, varoittaa kolesterolitutkija. Kaikkihan tietävät, mikä on kolesteroli. Sen seuraaminen on miltei suomalainen kansalaisvelvollisuus. Se on se tahmea mönjä, joka kertyy ihmisen verisuoniin hänen syömistään eläinrasvoista. Se liisteröityy verisuonien sisäseinämiin ja tukkii sepelvaltimon. Kun veri ei pääse sen läpi kuljettamaan tarpeeksi happea ja energiaa sydämeen, henkiriepu on vaarassa. Tämä on meille opetettu jo koulussa. Infarktin kanssa ei ole leikkimistä. Liika kolesteroli ja sydän- ja verisuonitautiriski ovat varsinkin itä- ja pohjoissuomalaisten perisyntejä, joita kitkemään perustettiin maailmankuuluksi ponnahtanut Pohjois-Karjala -projekti. Karjalaisten lisäksi muutkin suomalaiset sisäistivät uudenlaisen ruokajärjestyksen: voi vaihdettiin margariiniksi, läski rasvattomaksi lihaksi

ja kalaruoaksi. Suomalainen mieskin oppi syömään vihanneksia. 1970-luvulta tähän päivään 35-64-vuotiaitten suomalaisten kuolemat sepelvaltimotautiin tai aivohalvaukseen vähenivät 70 prosentilla. Raju tulos kohahdutti maailman sydäntutkijoita ja todisti, että eläinrasvana syöty kolesteroli on sydämelle vaarallista.

- Se tulos pätee edelleen, vakuuttaa Kansanterveyslaitoksen ylilääkäri Antti Jula.

Voikeskustelua juoksuhaudasta. Nyt Jula pelkää pääkaupunkilaisen suuren sanomalehden palstoilta lähteneen sekakeskustelun säikäyttävän tavallisia kolesterolipotilaita luopumaan hoidostaan, jättävän lääkärin määräämät lääkkeet sikseen ja vaihtavan kevyen dieettinsä takaisin vanhaan eläinrasvaiseen. Jula pitää ihmeellisenä sitä, että joku vielä asettaa kyseenalaiseksi kovien rasvojen vaikutuksen kolesterolitasoon.

- On kiistaton tosiasia, että kovien rasvojen korvaaminen ruokavaliossa pehmeillä laskee kolesterolin tasoa. Ei vuosikymmenien tutkimusten tuloksia voi noin vain mitätöidä, hän ihmettelee.

Ensin kohuttiin Valion eläkkeellä olevan tuotekehitysjohtajan yleisön osastoon kirjoittamista väitteistä, joiden mukaan uudet tutkimukset todistaisivat, ettei voilla ja tyydytetyillä rasvoilla ole mitään tekemistä sepelvaltimotaudin kanssa. Väite levisi innostuneeseen nettikeskusteluun. Mieliopidekirjoituksen alle pantu professorin kunniaatteli erehdytti lukijat luulemaan kirjoittajaa alan tutkijaksi - siitä huolimatta, että tyydytetyt ja tyydyttämättömät rasvahapot menivät kirjoituksessa iloisesti sekaisin. Sitten valtalehti tukeutui laajassa kolesterolijutussaan kahteen kuopiolaistutkijaan, joiden mukaan useimmille kolesterolipotilaille määrätään lääkkeitä aivan turhaan.

- Jos olisimme rehellisiä, ainoa oikea johtopäätös olisi, että tällä hetkellä emme varmuudella tiedä, mikä kolesterolipitoisuuden pienentymisen merkitys on statiinihoidon sydän-verisuonisairauksia ehkäisevän vaikutuksen kannalta, Helsingin Sanomat siteerasi kuopiolaisia eriuskoisia, professori Pertti Haposta ja dosentti Markku Myllykangasta. Herrat asettivat kyseenalaiseksi kolesterolitason ja sydänkuolleisuuden yhteyden ja arvioivat, että vain yksi tai kaksi kolesterolipotilasta sadasta hyötyi lääkehoidosta. Tämän jälkeen kolesterolikeskustelu alkoi näyttää paluulta menneisyyden juoksuhautoihin.
- Täysin turhaa huuhaata koko rasvahömpä vuosikymmenien pelotteluineen, julisti yksi nettikeskustelija.
- Viime vuosikymmenten terveysvalistus on pitkälti ollut hysteriaan perustuvaa hölynpölyä virheellisine ruokaympyröineen, rasvalla pelotteluineen ja turhien hiilihydraattien mainostamisineen, uskoi toinen.

Keskustelua leimasi käsitys siitä, että kaiken takana oli lääketieteellisuuden rahanhimo ja viranomaisen lahjottavuus: kolesterolista tehtiin paha pöpö, jotta lääkkeet tekisivät kauppansa.

- Nyt onneksi ravintoasioista alkaa pikkuhiljaa olla jo enemmän tietoa, joten ravintosuositukset saadaan ehkä joskus kuntoon. Ei ihmiset niitä kuitenkaan noudattaa ala tietenkään, koska kuka nyt enää luottaa viranomaisiin ravintoasioissa, heillä kun ilmeisesti on tärkeämpiäkin intressejä kuin kansakunnan terveys. Kaikki eivät lääkkeistä hyödy. Lääketieteellisuuden vaikutusvaltaan Jula ei ota kantaa; ei myöskään siihen, määräävätkö jotkut lääkärit kolesterolin alentamiseen käytettyjä statiineja automaattisesti, kun kolesterolitaso ylittää 5 millimoolia per litra.
- Jos näin tapahtuu, vastuunkanto ei kyllä ole kohdallaan, Jula toteaa.
- Aina on tutkittava potilaan tilanne kokonaisuudessaan, katsottavat mitä muita sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä hänellä on. Perinnöllinen riski on tärkeä selvittää. Jos lähisuvussa on jo keski-iässä tautiin sairastuneita henkilöitä, riski on suuri. Kohonnut verenpaine, diabetes, matala HDL-kolesteroli, kohonneet triglyseridiarvot - mitä useampia riskitekijöitä on, sitä enemmän perusteita on lääkityksen aloittamiselle. Mutta jos ihminen on muuten terve, ei pelkän kohonneen kolesterolitason takia ole mitään syytä käyttää lääkkeitä. Turha lääkitys ei silti ole välttämättä haitaksi muulle kuin kukkarolle. Statiinien hinnat ovat tosin viime vuosina romahtaneet, koska lääkkeiden patentit ovat alkaneet vanheta. Markkinoille on tullut halvempia rinnakkaistuotteita.

Julan mukaan veren kolesterolitason vaikutus ihmisen terveyteen on perin yksilöllinen asia. Suomessa siihen vaikuttaa erityisesti perimä. Joissakin tapauksissa LDL:n eli pahan kolesterolin reseptorivika aiheuttaa korkeita kolesteroliarvoja ja varhaista sepelvaltimotautia. Toisessa perinnöllisessä oireistossa kohonneeseen kolesteroliin liittyy myös matala hyvälaatuinen kolesteroli tai suurentunut triglyseridiarvo. Molempiin rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin auttaa ruokavalio ja liikuminen, mutta riskin monitahoisuus edellyttää myös lääkkeitä, varsinkin silloin kun tauti ilmenee varhain. Lääkkeitten käyttö puolestaan edellyttää aina kovia rasvoja välttävää ruokavaliota ja liikunnan lisäämistä, jotta hoito olisi tehokasta.

- Valtimotautipotilailla lääkehoidosta näyttää olevan hyötyä silloinkin, kun LDL-kolesteroli on normaali. Yksi selitys voi olla se, että statiineilla on myös kolesterolista riippumattomia suojavaikutuksia, Jula selvittää. Varsinkin lohikalasta saatavien omega 3-rasvahappojen käyttö on viime vuosina lyönyt itsensä voimalla läpi suomalaiseen ravintoon. Julan mukaan niillä ja vihannesten syömisellä on monta muutakin hyvää terveysvaikutusta kuin kolesterolitason alentaminen.
- Suomalaiset ovat 30 vuoden kuluessa kolminkertaistaneet kasvisten käyttönsä. Suolan käyttö on vähentynyt neljäsosalla. Kovien rasvojen käyttö on puolittunut. Näillä konsteilla suomalaisten sydänkuolleisuus on 30 vuoden aikana laskenut peräti 70 prosentilla. Eikö tämä todista kevyen ruokavalion vaikutuksesta sydämen terveyteen? Jula kysyy.

Horjuuko usko keveään ruokaan? Silti sepelvaltimotaudin väheneminen on pysähtynyt. Siihen kuolleisuutta kuvaavat käyrät ovat parin viime vuoden aikana jopa nousseet. Eikö kalan ja rehujen syöminen enää auta? vai horjuuko suomalaisten usko terveyssyömiseen? Totuus on, että sekä miesten että naisten paino on viime vuosina alkanut uudelleen nousta. Mutta Julalla on ilmiöön toinenkin selitys: nyt kuolevat sydäntauteihin ne, jotka vanhan ruokajärjestyksen aikaan olisivat kuolleet jo aikoja sitten. Ikäihmiset. Keski-ikäisten sydäntautiluvut laskevat edelleen, mutta väestön vanheneminen siirtää tautiin kuolleisuuden ikäihmisten tilastoluokkuun. Johonkinhan ihmisen on kuoltava, jos asian raadollista puolta ajattelee. Kysymys on siis samasta ikäluokasta, jonka jäsenet ennenkin sairastivat sepelvaltimotautia. Sukupolven henkiinjääneillä on kuitenkin sama ravintotausta kuin muulla ikäluokalla, ja se on jättänyt jälkensä heidän verisuoniinsa. Siksi sepelvaltimotauti on edelleen suuri kuolinsyy.

- Väärän ruokavalion tekemiä tuhoja ei saa korjatuksi. Oikeisiin ravintotottumuksiin siirtymisen hyöty on sitä pienempi, mitä myöhemmin se alkaa, Julia muistuttaa. Pohjois-Karjala -projektin jälkeen on paljon rasvatonta maitoa vIRRannut kuluttajien kurkusta alas. Siinä ajassa tutkimuskin on edistynyt ja monipuolistunut.
- Me tiedämme kolesterolista ja sydänriskien hallinnasta paljon enemmän kuin silloin, Julia vakuuttaa.
- Tätä tietomäärää meillä ole varaa sivuuttaa pelkän huhutiedon tai toiveajattelun takia. Kysymys on suomalaisten hengestä ja terveydestä.

Lähde: [Turun Sanomat, 4.3.2007](#)

biponainen said...

Maallikon on vaikea ymmärtää mikä tässä kolesterolissa on se totuus. Onko liikaa vaadittu että selität tämän kolesteroliasian ihan yksinkertaisesti niin että minäkin ymmärrän? Saako rasvaisesta ruuasta sydäntaudin? Miksi viisaat professorit voivat olla niin eri mieltä asiasta?

3/05/2007 10:54 AM

Anonyymi said...

Minusta tuo TS:n juttu oli luokattoman huono. Nykyään virallisterveellisen linjan edustajilla ei oikeasti olisi enää varaa ottaa tuollaista alentuvaa "tämä on ainoa oikea totuus" -asennetta.

Artikkeli kertoi mielestäni myös toimittajan ammattitaidon täydellisestä puuttumisesta. Jos halutaan saada selvyyttä johonkin asiaan, haastatellaan muutakin kuin yhtä asiantuntijaa. Jos asiantuntijat ovat eri mieltä, haastatellaan eri mieltä olevia asiantuntijoita ja annetaan lukijan tehdä omat johtopäätöksensä. Tuossa jutussa oli aivan liikaa mielipiteitä -sekä asiantuntijan että toimittajan- ollakseen minun makuuni.

p

3/05/2007 1:34 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Mahdottoman hyviä kysymyksiä taas **biponainen!** Perehdyn tilanteeseen perusteellisesti ja kerron sitten enemmän.

3/05/2007 2:13 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Olen samaa mieltä *p*:n kanssa, Turun Sanomien jutun tasosta. Todella huonoa journalismia. Tämä ei todellakaan ole ainoa totuus. Luulisi tällaisen asenteellisen jutun harmittavan Kansanterveyslaitosta, vai onko se jo muodostunut laitoksen tavaksi tällä tavalla julistaa sitä yhtä ja samaa "totuutta"?

3/05/2007 2:16 PM

[Anja](#) said...

Termit huuhaa ja hömpöä otetaan käyttöön yleensä siinä vaiheessa, kun asia-argumentit eivät riitä. Tällainen "tiedottaminen" painiin samassa sarjassa kuin SAK:n hyllytetty mainos.

3/05/2007 3:24 PM

aurinkoon said...

ihan vaan curiositeettina muuten hyvään kirjoitukseesi vihjaan, että dosentti Myllykangas ei ole lääkäri koulutukseltaan. moni (muukin) luulee niin, eikä dosentti sitä mitenkään innokkaasti itse ole korjaamassa.

http://www.acatiimi.fi/2000/8_00/8_00c.htm -täältä ilmenee hänen koulutuksensa, lukenut mies kuitenkin.

3/05/2007 6:12 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos nimimerkki **Aurinkoon** korjauksesta juttuuni.

3/05/2007 11:03 PM

**Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 19) ilmestyy
toukokuussa vuonna 2007.**